Machine Translated by Google

A. T. Hovannessian

Raw Eating

Finally, the cure of all diseases is discovered
Raw Veganism is the only treatment

There is no disease for Humans

The reasons of illnesses are: animal products consumption,
eating cooked stuffs, taking medicines and chemichals

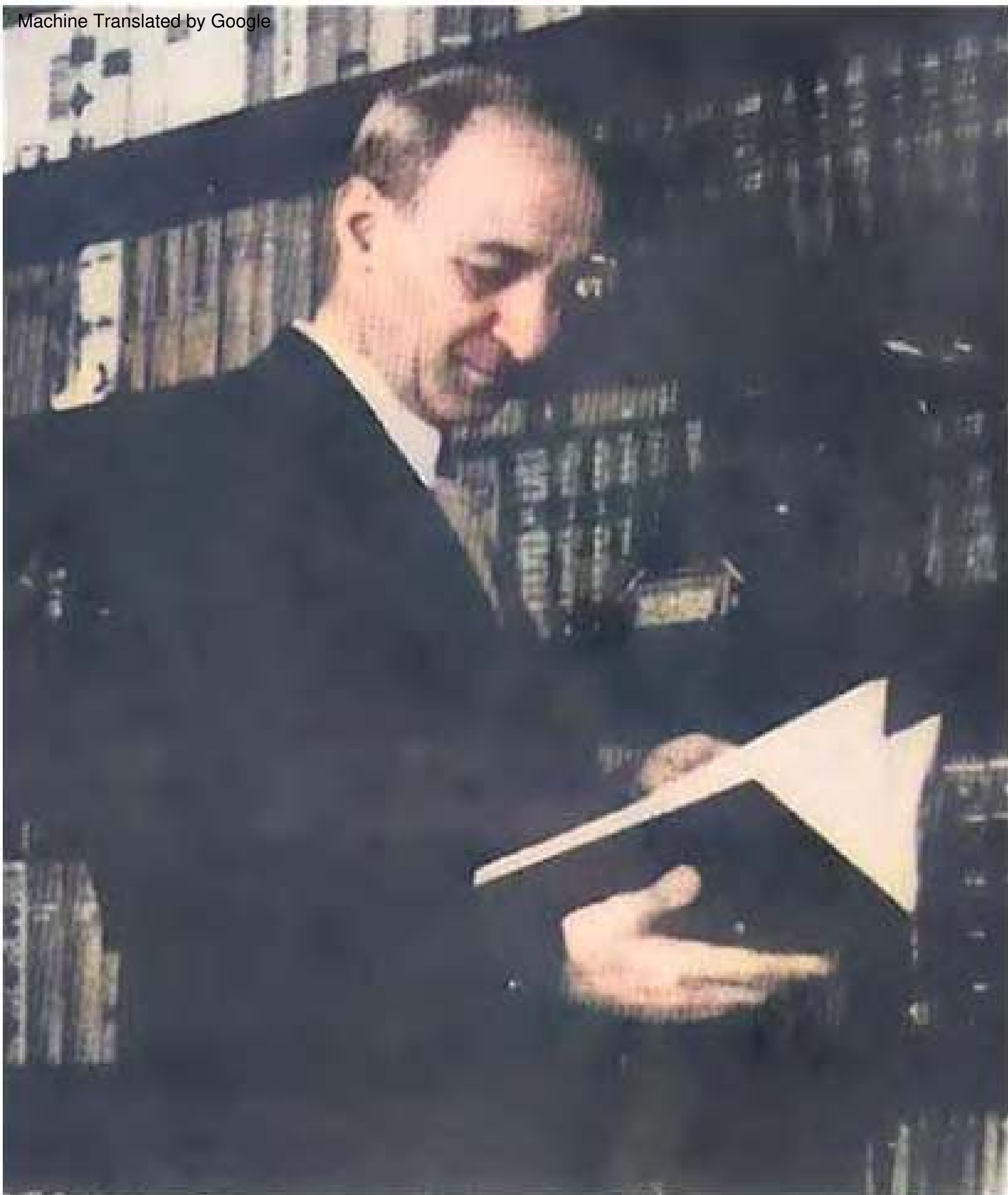
By "Raw-Eating", all simple or heavy sicknesses will be cured

There is no food shortage, even there is a groceration,
Raw vegetables & fruits are the only real foods

Carnage and animal eating
turns people into senseless brutal beasts

Tehran

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannessian, höfundur þessarar bókar, sem var að deyja undir þrýstingi frá ýmsum sjúkdómum fyrir 19 árum, hefur nú verið algerlega bjargað úr öllum vandræðum með hrá-veganisma, og 75 ára að aldri er hann fullfrískur af krafti ungs manns. Hans hversdagsleg athöfn er að sýna fólki að allir sjúkdómar og önnur eymd þessa heims stafar af neyslu á soðnum (drepnum) mat og efnalyfjum og öðrum dauðum efnum.

Machine Translated by Google

ARSHAVIR TER-HOVANNESSIAN (ATERHOV)

HRÁÁTUR

Nýr heimur laus við sjúkdóma, lasta og eitur

Pantaðu og dreifðu **RAW-EATING**

ÚBRIÐI HRÁÁTAR ER GÖFAST OG
MANNLEGASTA VERK Í ÞESSUM HEIM

Útgáfa: Ensk 3. útgáfa endurskoðuð + persneska útgáfan (1976) &
Persneskur bæklingur sem heitir "Cooked eating, a deadly addiction" (1980) þýddur á ensku

Machine Translated by Google

Innihald

Machine Translated by Google

ANNAR HLUTI

Machine Translated by Google

ÞRIÐJI HLUTI

Machine Translated by Google

FORFARI að 2. ÚTGÁF

Fyrsti hluti þessarar bókar kom út árið 1963 undir heitinu RAW-EATING. Í þessu litla bindi, sem samanstóð af stuttri samantekt á hugmyndum mínum um næringu, hafði ég komið inn á næstum alla mikilvæga þætti hráfæðis. Almennt séð er óþarfi að fara út í langdregin smáatriði til að lýsa yfir fyrir heiminum þeim einfalda sannleika að matreiðslu- og hreinsunaraðgerðir, þar sem náttúruleg næringarefni eru úrkynjuð í óeðlileg efni, eru ekki aðeins skaðlegar aðgerðir sem brjóta náttúrulögmálin, en þau eru aðalorsök allra sjúkdóma. Fáfróðasti maður getur greinilega skynjað að í stað þess að frelsa fólk við sjúkdóma, þá leiða læknavísindin sem byggja á soðnum mat og eiturlyfjum mannkynið inn í fjölda alvarlegra kvilla sem allar aðrar lífverur eru ónæmar fyrir.

Eftir að hafa lesið aðeins nokkrar línur um efnið vaknar hinn glöggi maður upp af daufu sinnuleysi sínu og gerir sér grein fyrir alvarleika ástandsins. Mikill meirihluti fólks er hins vegar blindaður af núverandi ranghugmyndum læknavísinda og fordómafullur af fjölda fyrirframmótaðra hugmynda, en vill fá frekari upplýsingar um efnið. Þess vegna hef ég, í seinni hluta þessarar bókar, komið fram með frekari og ítarlegri skýringar á nokkrum mikilvægum spurningum. Jafnframt hefur verið nýtt tækifærið til að gera nokkrar litlar breytingar og leiðréttingar í fyrri hlutanum. Í fyrstu útgáfu bókarinnar var hugmyndin um hráát enn á frumstigi; í dag hefur það verið beitt í framkvæmd í mjög mörgum löndum. Með því að hætta við eldaðan mat og eiturlyf hafa þúsundir skynsamra manna um allan heim læknað sig af langvarandi veikindum sínum og geta nú notið áhyggjulauss lífs heilsu og hamingju. Í lok bókarinnar hef ég gefið lítið úrval af þeim fjölmörgu bréfum sem berast frá slíku fólki.

Þegar ný vél eða tæki er fundin upp þykja nokkrar árangursríkar prófanir nægja til að staðfesta eða sanna þá uppfinningu. Í dag eru þúsundir heilbrigðra manna um allan heim lifandi sönnun þess

Machine Translated by Google

Hráát bjargar mannkyninu úr miskunnarlausum klóm allra sjúkdóma á jörðinni. Maður hefði vel getað haldið að þetta hefði dugað til að vekja vísindaheiminn af hægu sinnuleysi sínu og sannfæra alla um þann gífurlega ávinning sem hráát hefur í för með sér fyrir okkur öll.
Í dag skipuleggur fólk sem er blindað af fíkn alþjóðlegar ráðstefnur til að berjast gegn meintum matvælaskorti í heiminum og flytja endalausar ræður um fáránleg efni, á meðan 80 prósent af raunverulegum matvælum sem okkur er gefin af náttúrunni er hugsunarlaust eytt með eigin höndum með matreiðslu og hreinsun.

Ég biðla til allra sannra mannúðarsinna að hækka rödd sína og bjóða yfirvöldum með stöðugum kröfum að gera tafarlausar ráðstafanir til að koma meginreglunum um hrátt át í framkvæmd. Tíminn er kominn til aðgerða.

FYRSTI HLUTI

Hvernig ég hugsaði hugmyndina um hráát

Hrár vegan matur ætti að vera eina næringin sem maðurinn tekur.
Það ætti að hætta við þann vana að borða eldaðan mat í þessum heimi í eitt skipti fyrir öll. Þetta er óbilandi krafa náttúrunnar. Neysla eldaðs matar er hræðilegasta villimennska mannkynssögunnar, villimennska sem enginn virðist vera meðvitaður um og allir verða ómeðvitað fórnarlamb. Sama hversu undarleg hugmyndin kann að virðast sumum, þá er hún alger sannleikur sem við getum ekki annað en fallist á.

Þessi sannleikur varð mér ljós þegar ég, eftir 18 ára vandlega rannsókn og rannsókn, sannfærðist um að dauðsföll 10-
ára gamall sonur og 14 ára dóttir voru af völdum óeðlilegrar næringar.
Mikill fjöldi læknisrannsókna sem gerðar voru í Persíu, Frakklandi, Þýskalandi og Sviss í ýmsum tilraunum til að uppgötva einhvern sérstakan sjúkdóm í lífverum þeirra og gjöf fjölmargra úrræða í kjölfarið átti einnig talsverðan þátt í að koma harmleiknum á oddinn. Börnin mín dóu vegna hægfara rýrnunar og eyðingar á öllum líffærum sínum af völdum óeðlilegrar matar og eiturefna.

Machine Translated by Google

Mér hefur tekist að skyggnast inn í leyndarmál læknavísindanna og fylgst með góðu og slæmu hliðum þeirra þeim mun betur, vegna þess að ég hef ekki verið innblásin af horfum á að verða læknir eða að ná fjárhagslegum ávinningi. Hvatning minn hefur fyrst og fremst verið óskin um að gera mitt besta fyrir bata heilsu ástkærra barna minna, og síðar brennandi löngun til að viðhalda minningu þeirra með því að vera mannkyninu gagnleg.

Annar þáttur sem hefur stuðlað að betri skilningi mínum á gallar læknavísindanna eru algjörlega nýja kerfið þar sem ég hef stundað nám mitt með sjálfsmenntun, laus við álag á akademískri braut. Ég hef aldrei orðið ölvaður af ýktum fullyrðingum um framfarir á vegum læknavísindanna eða af öllum ævintýralegum sögum um stórkostlegan ávinning af lyfjum. Ég hef nálgast þessar spurningar með gagnrýnum huga og hef alltaf lagt meiri áherslu á galla þeirra. Þar að auki hef ég stöðugt haft í huga að þrátt fyrir tilvist milljóna hæfra lækna og fjölda nóbelsverðlaunahafa, þá verður siðmenntaður maður fórnarlamb ýmissa sjúkdóma oftar en nokkur önnur dýr, og sjúkdóma eins og mænusigg. , sykursýki, hjartaáföll og krabbamein aukast á ógnarhraða og hóta því að útrýma mannkyninu af yfirborði jarðar. Ég hef ekki eytt tíma mínum í að leggja á minnið einkenni sjúkdóma, nöfn og skammta lyfja og hinar fjölmörgu flóknu formúlur sem sjaldan er þörf á, því ég hef aldrei haft í hyggju að fara í próf og fá próf. Þess í stað hef ég, eftir því sem kostur er, varið tíma mínum til rannsókna á mjög mörgum greinum vísinda og til athugunar á hinum margvíslegu þekkingaruppsprettum, út frá þeim grundvallar- og almennu meginreglum sem ég hef getað dregið tiltekna mikilvæga, mikilvægar niðurstöður.

Niðurstöður 18 ára vandaðs náms og erfiðis hafa verið innifalin í verki í tveimur stórum bindum, en hið fyrra, 568 blaðsíður, kom út á armensku árið 1960.

Machine Translated by Google

Hagkvæmur rekstur hverrar verksmiðju er háður samræmdu framboði á öllu hráefni sem verkfræðingur tilgreinir

Fram að eldsuppgötvuninni, ásamt restinni af dýraríkinu, hafði maðurinn þróað og framkvæmt þróun sína með því að neyta náttúrulegrar, hráar næringar. En frá því eldurinn uppgötvaðist, án mikillar umhugsunar, hafa menn sett náttúrulega matvæli á eldinn, eyðilagt nauðsynlega efnisþætti þeirra, niðurlægt þá og síðan nært líkama sinn með þeim. Sem bein afleiðing hafa allir sjúkdómar sem allt mannkyn þjáist af í dag stafað af.

Mannslífveran er lifandi verksmiðja sem er smíðað af óstöðvandi viðleitni náttúrunnar. Samhliða byggingu þessarar verksmiðju hefur dásamleg náttúra okkar nýtt sólargeislana til að þróa öll þau hráefni sem eru nauðsynleg til að samræma þúsundir flókinna aðgerða lífveru okkar og tryggja samsvarandi framleiðslu. Ennfremur hefur náttúran sett þessi hráefni í allri fullkomnun sinni og í gallalausu samræmi hinna ýmsu innihaldsefna þeirra í örsmáu korni, í kvoða fræ af granatepli, í berjum af þrúgu eða í blaða plöntu. . Hver og ein „lítil" fæðutegundin sem tekin er sérstaklega inniheldur alla þá þætti sem eru nauðsynlegir til að halda lifandi lífveru veru eins og mannsins.

Í efnisheiminum minnstu frávik frá smáatriðunum

þróað af verkfræðingi fyrir hnökralausa virkni vélbúnaðar verksmiðju, eða bilun í hráefnum sem tilgreind eru til að tryggja eðlilega framleiðni þess, leiðir til samsvarandi bilunar í rekstri verksmiðjunnar. Á sama hátt veldur minnstu rýrnun eða breyting á hráefnum sem náttúran ávísar til að tryggja hnökralausa virkni flókinna ferla mannslífverunnar truflun á eðlilegri líffræðilegri starfsemi líffæra okkar og þessar sjúkdómar birtast í formi sjúkdóma.

Machine Translated by Google

Hinar ýmsu aðferðir sem maðurinn beitir við að eyðileggja eða úrkynja fullkomlega jafnvægi hráefnis sem náttúran ávísar fyrir eðlilega starfsemi lífveru hans þola ekki hugsun. Í þeim tilgangi hefur siðmenntaður maður fundið upp djöfullegar verksmiðjur, ofna, ofna og eldhús. Hverri hrörnun í gæðum náttúrulegra matvæla fylgir samsvarandi hrörnun í lífveru mannsins. Náttúruleg næring tryggir eðlilega starfsemi lífverunnar okkar, á meðan óeðlilegri næring fylgir óeðlileg útferð á starfsemi hennar. Fjöldi sjúkdóma er afleiðing af mikilli fjölbreytni hrörnunar í innihaldsefnum náttúrulegra matvæla.

Að því gefnu að öllum þörfum þess sé fullnægt af náttúrulögmálum, mannleg lífvera, sem er fullkomnasta lífveran í dýraríkinu, getur lifað við frábæra heilsu frá að lágmarki 150 ár að hámarki 200-250 ár. Elduð matvæli neyða líffæri manna til að vinna margfalt eðlilega afkastagetu, þreyta þau of snemma, valda ýmsum sjúkdómum og stytta líf mannsins niður í brot af eðlilegum tíma. Á núverandi tímum vísindaframfara gat maðurinn losað sig við alla sjúkdóma með algjöru bindindi frá elduðum mat og hann gæti þá helgað krafta sína eingöngu í rannsóknir á vandamálum langlífis.

Samhliða náttúrulegri næringu verður maðurinn einnig að ganga úr skugga um að restin af náttúrulegum þörfum hans sé fullnægt. Þetta eru hreint loft, snemma svefn, snemma uppreisn, líkamleg áreynsla, bindindi frá gervihitun, hreinlæti og svo framvegis.

Beinir og óbeinir næringarsjúkdómar

Næringarsjúkdómum er skipt í tvo meginflokka: bein og óbeinum kvillum. Beinir næringarsjúkdómar eru þeir sem orsakast af ofgnótt tiltekinna næringarefna eða skorts á öðrum. Elds- og dýrafóður hafa þau áhrif að sameina og auka prótein og fitu í fæðunni, en á sama tíma útrýma efnum með mikið næringargildi. Vísindin hafa hingað til aðeins getað þekkt óverulegan fjölda þessara efna, sem hafa verið nefnd vítamín og án þeirra líf.

Machine Translated by Google

getur ekki verið til. Meðal beinna næringarsjúkdóma á að setja alla langvinna sjúkdóma og skortsjúkdóma. Sjúkdómarnir þróast með miklum hægagangi og leynd. Svo lengi sem sjúkdómurinn er ekki kominn á lokastig og líffærin hafa ekki hætt að virka, lítur einstaklingurinn á sig sem heilbrigðan. Ef um er að ræða skort á vítamínum að hluta eða blandað, kemur sjúkdómurinn ekki fram vegna einkenna sem eru sérstaklega við avitaminosis, sem lýst er í kennslubókum; fremur kemur það fram með kvörtunum sem ekki er auðvelt að útskýra.

Óbeinir meltingarsjúkdómar eru smitsjúkdómarnir. Í mannlegri lífveru býr venjulega mikið úrval örvera sem undir venjulegum kringumstæðum veita lífverunni gagnlega þjónustu og lúta eftirliti sérhæfðra (aðgreindra) mannafrumna, sem þær hlýða skipunum sínum. En vegna gallaðrar næringar veikjast þær hrörnuðu og afmáðar frumur svo að samkvæmt lögum um lifun ná þessar örverur yfirhöndinni, losa sig undan stjórn þessara frumna, gera uppreisn gegn húsbændum sínum, verða sjúkdómsvaldandi og valda smitsjúkdómum svo vel... kunnugt okkur.

Stundum mætir innrásarher árásarmikilla örvera, sem hefði mætt ómótstæðilegri andstöðu í heilbrigðri lífveru og hefði verið eytt um leið, ekki slíkri andstöðu í eyddri lífveru og veldur sértækri sýkingu hennar.

Í öðru bindi armensku bókar minnar hef ég varið töluverðu plássi í vandamál smitsjúkdóma, og til athugunar á því hef ég greint ákveðna hluta fyrsta bindis ritgerðarinnar um "Meinafræðilega líffærafræði og meingerð sjúkdóma í mönnum" af hinn virti sovéski vísindamaður IV Davydovsky, gefinn út árið 1956. Með fjölmörgum sannfærandi staðreyndum sannar höfundurinn að það eru ekki örverurnar sjálfar sem eru sekar um að valda smitsjúkdómum, heldur slæmt ástand líkamans, hnignun í krafti hans. friðhelgi. En því miður, eins og allir fíklar í elduðum mat, getur Davydovsky líka ekki útskýrt hvernig við getum endurheimt það friðhelgi eða, enn betra, komið í veg fyrir hnignun þess.

Machine Translated by Google

Óttinn við örverur hefur gert menn svo hrædda að til að komast undan þeim hafa þeir gripið til hættulegustu ráðstafana en samt fá þeir algjörlega gagnstæðar niðurstöður. Matreiðsla á hráum matvælum til að forðast örverur er ein afdrifaríkustu mistök læknavísindanna.

Við getum ekki útrýmt örverum af yfirborði jarðar. Þeir finnast alls staðar, þeir munu alltaf vera til og geta farið inn í lífverur okkar í gegnum margvíslegar rásir. Sérstaklega, með því að elda matinn okkar, veikum við fyrst og fremst viðnám frumna okkar og eyðileggjum síðan í matvælum okkar þeim náttúrulegu sýklalyfjum sem eru ætluð náttúrunni til að berjast gegn örverum. Jafnvel þeir læknar sem eru háðir elduðum mat staðfesta að mörg vítamín, sem eyðast á eldinum, hafa bakteríueiginleika. Þess vegna eru dýr sem nærast á ruslahaugum ekki nærri eins háð smitsjúkdómum og maðurinn.

Krabbameinsfruman er beint afkvæmi úrkynjaðra Matur

Margir matreiðslumenn hallast að því að vegna þess að maðurinn hefur nærð sér á soðnum mat í margar aldir hljóti hann að vera vanur því og gæti nú þjáðst ef hann byrjar að borða hráfæði í einu. Með öðrum orðum, ef við höfum fyllt bíl af skítugu og lélegu bensíni í ákveðinn tíma, gæti vélin verið orðin vön því og hún gæti skemmst ef óhreina bensínið er skipt út fyrir hreint eldsneyti.

Í fyrsta lagi er nokkur þúsund ára tímabil ekkert miðað við þá milljarða ára þar sem maðurinn, ásamt forfeðrum sínum, lifði og þróaðist eingöngu á hráfæði. Að auki, að maðurinn hefur í rauninni ekki vanist elduðum mat, sannast einmitt af tilvist sjúkdóma, sem hverfa og lífveran fer síðan aftur í eðlilega starfsemi sína þegar maðurinn hefur gripið til hráfæðis.

Það er rétt að með þróunarlögmálum reynir lífvera okkar að aðlagast sjálft að matnum sem það fær, en ekki á þann hátt sem sumir ímynda sér. Þeir næringarefni matvæla sem eru nauðsynlegir fyrir flókna ferla og sérhæfða aðalstarfsemi frumanna eyðast auðveldlega undir áhrifum elds. Þess vegna er

Machine Translated by Google

Matvæli sem eldað fólk telur næringarríkt skortir nauðsynleg innihaldsefni, en þess í stað er mikið framboð af próteinum, fitu og kolvetnum, nokkrum sinnum umfram það sem frumurnar þurfa.

Þar sem frumurnar eru stöðugt sviptar þeim næringarefnum sem eru nauðsynlegar til að gegna æðri hlutverkum þeirra, ná frumurnar annaðhvort ekki fullum þroska sínum og sérhæfingu eða, þegar þær hafa náð þeim, missa þær síðar hæfileika sína til að sinna þessum hlutverkum. Eftir nokkurra ára skort og þolgæði kemur dagur þegar ein af mörgum af þeim milljónum frumna, sem eru sviptir þeim getu sem eftir er, er loksins laus við aðgerðir sem takmarka vöxt frumna. Þær skilja sig síðan frá samfélagslífinu, verða sjálfráðar og éta af græðgi þessi vefjabyggjandi efni sem synda í millifrumuvökvanum í miklu magni, eftir að hafa verið hafnað af venjulegum frumum þar sem þær eru mjög umfram þarfir þeirra, og sem eru stoltar. lofað af magalíffræðingum - próteinin (sérstaklega dýraprótein), fitan og öll köfnunarefnisefnin. Eftir það vaxa þeir á ógnarhraða, tillitslausir og ögrandi, og fjölga sér á óreglulegan hátt til að mynda hræðilega massa, nýja lifandi veru, sem í vexti sínum leggur undir sig, eyðir öllu í umhverfi sínu og loks einn góðan veðurdag. dregur úr þessu dásamlega húsi, mannslíkamanum. Nafn þessarar nýju veru er krabbamein. Það er hið sanna afkvæmi eldaðs matar, lifandi sönnun þess hvernig frumurnar aðlagast uppbyggingu matvælanna.

neyta.

Þegar líf birtist fyrst á plánetunni okkar hafði náttúran til umráða aðeins frumstæðasta byggingarefnið (prótein, fita og kolvetni), sem það tókst að búa til fyrstu einfrumu lífverurnar úr. Rétt eins og verkfræðingur bætir við verksmiðju sinni nýrri virkni með því að bæta við strokki, búnaði eða litlu smáatriði, þannig bætir náttúran nýrri virkni við líffæri dýra með því að bæta í kjölfarið nýjum efnisþáttum í byggingarefni þess (grænmetislíkama). Þetta erfiða verkefni hefur haldið náttúrunni upptekinni í milljarða ára og á því tímabili hefur hún þróað hráefni sitt úr algengri bakteríu til

Machine Translated by Google

ávextina sem við þekkjum í dag, og fyrir tilstilli þessara jurtahráefna, en samtímis þróun þeirra hefur það þróað einfruma dýralífveruna sem það hafði búið til í dásamlegt dýr.

Því miður, eftir uppgötvun eldsins, hefur náttúruleg þróun mannsins stöðvast og það sem verra er, hún er að dragast aftur úr með risahraða. Eldur og hin fáránlegu hrörnunaraðferð sem siðmenntaður maður hefur fundið upp eyðileggur alla þá yfirburða næringareiginleika sem hafa verið geymdir á milljarða ára í náttúrulegum matvælum og þar af leiðandi í dýrafrumum, og skilar þeim aftur í frumstæða gerð, en af mestu kostgæfni sem þeir veita. algengustu byggingarefnin sem þjóna þeim tilgangi að tryggja marklausan vöxt þessara frumna. Krabbameinsfrumurnar eru sönn sýnishorn af þessum frumstæðu frumum. Fyrir skammsýna líffræðinga eru byggingarefni líkamans prótein, nefnilega steinar og múrsteinar í mjög algengri byggingu. Þeir hafa engan áhuga á mismunandi tegundum mortéla og á þeim fjölmörgu smáatriðum sem eru ómissandi við byggingu flókinnar verksmiðju og eru ekki til í nautasteik eða grilli.

Í öðru bindi armensku bókar minnar hef ég helgað næstum því 300 blaðsíður til athugunar á vandamáli um uppruna krabbameins. Í þessu skyni hef ég rifjað upp mikilvæga ritgerð eftir fræga bandaríska frumufræðinginn EV Cowdry sem ber titilinn "Cancer Cells" (1955), sem er tæmandi af ýmsum rannsóknum um efnið og þar er safnað saman öllum mikilvægum rannsóknum, gögnum, skoðanir og ályktanir sem hafa verið birtar af fjölmörgum þekktum vísindamönnum. Á grundvelli rannsóknargagna sem frumufræðingarnir sjálfir hafa aflað, hef ég sannað með óyggjandi hætti að krabbameinsfrumur stafa af skorti á betri næringarefnum og ofgnótt af þessum algengu byggingarefnum sem hvetja til stefnulauss vaxtar frumna.

Fíkn í eldaðan mat er hættulegast af öllu Lastar

Machine Translated by Google

Lesandinn getur eðlilega velt því fyrir sér hvers vegna enginn hinna fjölmörgu framúrskarandi vísindamanna og prófessora sjái þessi einföldu sannindi og hvers vegna enginn segir okkur að venjan að borða eldaðan mat sé óeðlileg og hættuleg. Ástæðan er sú að allt mannkynið er matarfíkill og matarfíkn hefur blindað alla. Enginn gerir sér grein fyrir því að eldað borðað er löstur og að það er í raun hræðilegastur allra lösta. Það er ekki þrá eftir aðeins einni tegund efnis, heldur heildarupphæð ákafur þrá manns eftir þúsundum efna (og hvílík "dásamleg," "æskileg" efni í því!). Þar að auki sjá skammsýnir matreiðslumenn ríkidæmi og ágæti í margvíslegum niðurlægingum sem matvæli verða fyrir, en það er einmitt þessi fjölbreytni niðurlæginganna sem veldur margvíslegum skaða, sem hægt er að sjá í raun og veru. í hinum mikla fjölbreytni sjúkdóma sem ríkja í heiminum.

Maðurinn verður háður þeim efnum sem innihalda eitur, svo sem te, kaffi, kakó, tóbak, áfengi, ópíum, kókaín, morfín o.s.frv. Sterk löngun í þessi efni er örvuð af samsvarandi eiturefnum sem safnast í manneskjuna. Elduð matvæli framleiða mikið úrval af eiturefnum sem með tímanum eru geymd í mismunandi hlutum lífverunnar, svo sem á veggjum bláæða og háræða, milli liða, í miðju fitufrumna og víðar. Rétt eins og löngun eiturlyfjafíkils í heróín stafar ekki af eðlilegum lífeðlisfræðilegum þörfum líkama hans, þannig er löngun eldaðs neytanda í eldaðan mat, hungurtilfinning hans, ekki eðlileg krafa lífveru hans; frekar er það krafan um fíkn hans. Það er tjáning hvata sem eru örvuð af eitrunum sem safnast í lífveru mannsins; það er krafa sjúkdómanna sem hreiðra um sig í líkamanum, kall versta óvinar mannsins.

Þessi hræðilegi löstur er innleiddur í líkama hverrar manneskju af hans eigin foreldrum, alveg frá vöggu. Þess vegna á því augnabliki sem barn byrjar að taka eftir og byrjar að tala, hefur matarfíkn þegar tryggt það traust hald á því og frá þeirri stundu til æviloka lítur hann á eldaðan mat sem venjulegt mataræði og sterka löngun sína.

Machine Translated by Google

fyrir það sem lífeðlisfræðilega kröfu sína; það er þetta sem hann villur fyrir raunverulegt hungur.

Eftirspurnin eftir elduðum mat er ekki hungur

Þegar eldaður neytandi reynir að nærast á eingöngu náttúrulegum matvælum, svo sem valhnetum, korni, hráum ávöxtum og grænmeti, og hann hefur ekki frekari lyst á hvers kyns hráfæði, er náttúrulegum kröfum lífverunnar fullnægt á þeirri stundu og hann er saddur að fullu. En þrátt fyrir þetta, jafnvel þótt hann hefði nú þegar átt að taka margfalt venjulegt daglegt matvæli, hagar hann sér samt eins og hann hafi ekkert borðað og finnur fyrir mikilli eftirspurn eftir rétti af mjög krydduðu kjöti, ríkulegum og girnilegum. Þetta er ekki hungur lengur. Það er ertingin sem stafar af eitrunum sem hafa verið geymd í líkamanum og krefjast nú nýrra eiturefna. Það er óp púkans sem liggur þarna útbreiddur og krefst nýrra tækja til að rífa lífveruna í sundur. Hinn skynsami, viljasterka hráfái heyrir grátinn í öllu sínu ákafti dag út og dag inn, en hann hunsar það af allri sálu sinni og gerir ekki einn einasta eftirgjöf.

Eldað borð neyðir líffæri mannanna til að vinna á Þrisvar til fjórfaldur venjulegur getu þeirra

Öll líffæri mannsins hafa geyma af náttúrubirgðaorku. Venjulega vinna þeir á fjórðungi af hugsanlegri afkastagetu sinni og geyma afganginn af orku sinni til síðari notkunar í sérstöku neyðartilvikum eða á elliárunum. Þannig, við „venjulegar“ aðstæður er púlstíðni hjartans 70-72 slög á mínútu (á meðan slög á mínútu eru aðeins 58-62), sem í undantekningartilvikum má hækka í yfir 200 slög á mínútu. Aftur, við eðlilega öndun fara 500 cc af lofti inn og út úr lungunum, en með sérstöku öndunarátaki getum við veitt allt að 3700 cc.

Hráátinn nýtir sér meltingarfæri sín á fjórðungi hugsanlega getu þeirra, sem veldur því að líffæri hans verða aldrei ofhlaðin eða þreyttur. Eldaði matarinn, hins vegar, eftir að hafa örvað matarlystina með skilyrtum viðbragðum, ertandi

Machine Translated by Google

krydd, fordrykkur og önnur fáránleg örvandi efni, fylla maga hans að því marki að meltingarfærin neyðast til að virkja alla varaorku sína og jafnvel þá geta þau ekki tekist á við þá kröfu sem á þau er sett. Þar sem maðurinn neyðist til að skila viðbjóðslegu matnum eftir sama farvegi og hann sendi hann niður eða reka hann úr þörmum sínum með hreinsunarefnum. Það kemur á óvart að nóg af slíkum ógleði er ekki álitið skrítið af eldaða matara.

Með ofhleðslu á meltingarfærunum eru líka mörg aukalíffæri tekin til starfa, svo sem hjartað, lifur og nýru.
Aukavinnan sem þessi líffæri vinna hefur fljótlega þau áhrif að þau þreyta þau og setja þau ótímabært úr notkun. Það kemur því ekki á óvart að líf manns styttist nokkrum sinnum. Með því að nærast á gagnslausum, skaðlegum og eitruðum efnum fullnægir matarfíkill ástríðum sínum, lamar virkni magans og skapar sjálfum sér þá blekkingu að vera saddur, en frumur hans eru í raun og veru að stynja af hungri vegna skorts á nauðsynlegum næringarefnum. .
Magi hráæta er alltaf í hvíld, þó hann sé almennt tómur, en líkami hans er sannarlega saddur og saddur í orðsins eigin merkingu.

Þegar eldaður matarmaður ákveður að skipta yfir í hráfæði, þá er hann í fyrstu aldrei ánægður, sama hversu mikið hann borðar. Venjulega í stað þess að vera hamingjusamur, finnst matarfíklar óánægðir með það ástand. Að þeirra mati liggur ástæðan fyrir viðvarandi hungri þeirra í þeirri staðreynd að matvæli sem þeir neyta eru af lágu næringargildi og eru einskis virði sem næring. Þetta er hræðilegur misskilningur. Þvert á móti eru þessi matvæli bæði næringarrík og í fullu jafnvægi. Mannsfrumur hafa þjáðst í mörg ár af fjarveru sinni. Geta meltingarfæra mannsins samsvarar fullkomlega samsetningu þeirra og fyrirkomulagi innihaldsefna þeirra. Þess vegna tekur maginn þessum matvælum fagnandi, mýkir þær fljótt og ber þær í þörmum án mikillar tafar, á meðan frumurnar aftur á móti, rýrðar og veiktar eins og þær eru af hungri, gleypa þau verðmætu efni ákaft og krefjast ítrekað meira og fleiri af þeim.

Machine Translated by Google

Sjúku frumurnar læknast, þær týndu að jafna sig, hinar óvirku endurheimta orku sína. Fitufrumurnar byrja aftur á móti að bráðna með hungri, uppsöfnun eiturs hverfur smám saman og ofgnótt vatn fer úr líkamanum. Þá koma eðlilegar, virkar frumur í stað þessara sljóu frumna sem voru fitaðar með dugleysi og aðgerðarleysi. Hratt þyngdartap líkamans er öruggt merki um endurheimta heilsu og kraft.

Þessi staðreynd ætti að fylla hjarta manns gleði og hamingju. Því þessi næringarefni dreifast strax um líkama hans og veita honum heilsu, styrk, kraft og orku. Það er í fyrsta skipti á ævinni sem þó öll líffæri hans og kirtlar fái ríkulega næringu, þá geta þau unnið með þægindum og vellíðan. Jafnvel þótt á þeim degi taki hann meira magn af hráfæði en lífvera hans þarfnast, eða þarmar hans og frumur geta tekið upp, mun maginn ekki neita því, né mun það valda ógleðitilfinningu í honum, sem veldur því að reka það út með ofbeldi og valdi. Matvæli sem eru umfram eðlilegar þarfir hans munu ekki vera í maganum til að valda rotnun; þeim verður ekki breytt í eitur eða valda meltingartruflunum. Þess í stað, án þess að gangast undir meltingu, berast þær samstundis úr maganum í þörmum og fara síðan úr líkamanum með saur þann daginn, án þess að hafa valdið lífverunni minnsta skaða. Þannig mun maginn alltaf vera léttur á meðan þarmar hans og blóð verða hlaðin næringarefnum í fullu jafnvægi.

Svo á svona augnabliki, láttu hann bara reyna að borða nokkra bita af elduðum mat. Magi hans mun með reiði neita þessum undarlegu og óæskilegu efnum. Þrátt fyrir mikla ánægju sem gómurinn hans finnur fyrir munu þessir bitar liggja í maga hans í langan tíma, þeir munu virka sem tappi til að loka matarlystinni og lama eðlilegan gang meltingarstarfsemi hans. En matreiðslumaður er nokkuð sáttur og ánægður með það ástand, því hann hefur fullnægt ástríðum sínum, hann hefur fyllt magann og er nú "fullur". Maðurinn sem gerir sér grein fyrir gildi þess að borða hrátt óttast þetta ástand. Hann gerir sér fulla grein fyrir því að það er hrá grænmetisnæringin sem nærir líkamann, en dauðu lí

Machine Translated by Google

út úr eldinum eru aðeins eldsneyti og uppsprettur ýmissa eiturefna og sjúkdóma.

Mannleg næring ætti að samanstanda af lifandi frumum og Ekki lík dauðra fruma

Fæða sem er í fullu jafnvægi samanstendur af lifandi frumum. Nú lifa grænmetislíkama, eftir að hafa yfirgefið jörðina, í langan tíma. Rósaknappur heldur áfram að blómstra í vasi á meðan korn spíra við gróðursetningu árum eftir að þeim er safnað. En frumur dýra sem eru drepin eða frumur úr mjólk sem er stolið úr líkama þeirra deyja í einu, og þá byrja þær að sundrast og breytast í eitur, á meðan eldamennska breytir þeim í eitthvað virkilega hræðilegt. Að líta á dýraprótein æðri jurtaprótínum er afar óheppileg matsvilla, augljós sönnun um skammsýni líffræðinga sem dýrka kjöt. Ef við viðurkennum að dýralífveran flytur jurtaprótein og breytir þeim í næringarefni í fullkomlega jafnvægi, þá ætti hold þessara dýra eins og refa, úlfa, hunda, katta og tígrisdýr sem nærast á slíkum "fullkomlega jafnvægi" próteinum að vera af hæsta næringargildi; en eitrunareinkenni holds slíkra dýra er svo augljóst að jafnvel hollustu kjötfíkillinn þorir ekki að nærast á því.

Þeir líffræðingar sem eru hvattir af persónulegri hneigð sinni til leita að sérstökum kostum í kjöti, við að uppgötva hinar svokölluðu óbætanlegu amínósýrur hafa ekki tekið tillit til þeirrar athafnar að þessar amínósýrur myndast úr algengustu grösum sem dýr neyta. Eftir hvaða reglu vísinda hefur lífvera kúa getu til að búa til amínósýrur úr illgresi og grösum, en lífvera mannsins hefur ekki burði til að búa til sömu efnasambönd úr jurtamat af hæsta næringargildi?
Hversu milljónir indíána lifa án amínósýranna sem kjötið gefur?

Machine Translated by Google

Skammsýni er stærsti galli læknisfræðinnar Vísindi

Mestu mistök líffræðinga sem eru háðir elduðum mat er skammsýni þeirra. Þeir loka augunum fyrir þeim skaða sem virðast lítil og sjá ekki fyrir þær alvarlegu afleiðingar sem fyrr eða síðar hljótast af að því er virðist hverfandi orsökum. Við skulum skýra yfirlýsingu okkar með nokkrum dæmum. Eldaðar máltíðir, sérstaklega kjötréttir, eru fullar af eitri. Nú tekur enginn mark á langvinnri eitrun sem gengur ómerkjanlega allan tímann og jafnvel þegar lifrin, hjartað eða nýrun skemmast í tíma vegna slíkrar eitrunar, er ástandið rakið til óþekktra orsaka. Þegar eitrunin er enn alvarlegri og henni fylgir niðurgangur og uppköst er litið á hana sem magasjúkdóm. Með eitrun skilja þeir aðeins það ástand sem hefur áhrif á alla lífveruna og ógnar fórnarlambinu tafarlausum dauða. Hversu mörgum saklausum lífum er fórnað á þennan hátt!

Karlmenn sjá ekki óhreinindin sem berst inn í slagæðar þeirra og bláæðar í gegnum fæðu á hverjum degi, og þegar hann situr lag eftir lag á veggjum æða, þrengir göngurnar og stöðvar blóðrásina skyndilega einn daginn, stutt. -sjáandi fólk lítur á atburðinn sem "óvænt".

Menn taka ekki eftir þeim mikla þrýstingi sem mikil flóð þjóta í átt að stórkostlegri stíflu sem hefur afkastagetu upp á milljónir tonna. En þegar sú stífla, sem svífur lengi undir áhrifum þessara flóða, hrynur loksins, er orsökin fyrir endanlegu broti hennar rakin til steinsins sem lítið barn kastaði í hana fyrir slysni. Við höfum þegar séð rétta hugmyndina um orsakir krabbameins sem hráæta hefur. Á móti þessu hafa 400 "krabbameinsvaldandi efnin" sem vísindamenn hafa kynnt okkur, sem eru háðir elduðum mat, þar á meðal hluti eins og vélrænni ertingu og sígarettubruna, ekki meira gildi en steinninn sem barnið kastar.

Machine Translated by Google

Hvert líffæri hefur milljónir frumna með samstilltu starfi sem starf þess orgel er framkvæmt. Þegar næringin sem þvinguð er upp á þær frumur skortir ákveðna nauðsynlega efnisþætti, byrja frumurnar að missa lífsorku sína og falla úr notkun. Orkubirgðirnar koma nú inn á völlinn, en þær eru líka bráðum uppurnar. Svo lengi sem líffærið gegnir hlutverki sínu á einhvern hátt, sjá skammsýnir ekki rauða ljósið; en þegar það loksins dregst aftur úr í starfsemi sinni, segja þeir að slíkt líffæri sé sjúkt og eigi sér lyf. En er hugsanlegt að lítil pilla eða eiturskammtur geti nokkurn tíma komið í stað næringarefnanna í matvælum sem hafa verið brennd í eldi í mörg ár og skilað töpuðu getu þeirra til sérhæfðrar vinnu aftur til fatlaðra frumna?

Eftir að hafa legið í meltingarvegi í marga daga verða kjötmargar, egg, smjör og ostar í rotnun og valda bólgum í þörmum, algengasta einkenni þeirra er niðurgangur. En þegar barn sýnir í raun merki um niðurgang er öll sökin lögð á nokkur ávaxtahýði sem sést í hægðum. Enginn spyr hvernig ávaxtahúð getur valdið bólgu í þörmum barnsins þegar það, án þess að verða fyrir rotnun eða rotnun, yfirgefur líkamann óbreytt innan nokkurra klukkustunda frá því að það kemur inn. Allt harmleikurinn stafar af því að fólk lítur á egg, kjöt, smjör og hunang sem eðlilega og nauðsynlega fæðu, en ávexti sem eitthvað aukaatriði, sem getur annað hvort verið borðað eða ekki borðað. Stundum er jafnvel talið nauðsynlegt að banna börnum að borða ávexti til að „slæma ekki magann“.

Ekki er hægt að líta á þyngd eldaðs borðanda sem viðmið um góða heilsu.

Offita er hættulegasti sjúkdómurinn

Svo lengi sem mannleg lífvera er enn fær um að standast óeðlilegt mataræði og til að halda áfram baráttu sinni gegn því, koma fram ýmsar kvartanir, svo sem lystarleysi, meltingartruflanir, magabólga og aðrar magasjúkdómar, ristilbólga og svo framvegis. Allt eru þetta ytri tjáning baráttu lífverunnar við að beita öllum ráðum

Machine Translated by Google

förgun til að hlutleysa skaðleg áhrif óeðlilegs mataræðis og til að reka úr líkamanum eitruðu efni sem það framleiðir. Sjúklingurinn byrjar að léttast og síðan er reynt að styrkja hann með því að gefa honum „næringarríkar“ máltíðir. Daginn þegar lífveran er loksins sigruð og barátta hennar er hætt, kveður maðurinn þennan heim eða þvert á móti eykst matarlystin og hann byrjar að borða óseðjandi, melta vel, þyngjast, „til að ná heilsu á ný. og styrk." Með öðrum orðum, þann dag, sem manneskjan hættir baráttu sinni, „aðlagar sig“ sig að óeðlilegu mataræðinu og grunnurinn er lagður að einum hættulegasta sjúkdómi mannsins — óeðlilegt hold.

Undir þrýstingi óeðlilegs mataræðis neyðist líkaminn til að koma til móts við sig og hleypa inn í lífveruna uppsöfnun ýmissa skaðlegra efna sem framleidd eru með slíku mataræði. Þá myndast útfellingar úr fitu, þvagsýru og afleiðum hennar, kólesteríni, sölti, umframvökva, kalksteinum, ristilmyndunum, æxlum, óvirkum og sníkjufrumum, fjölkjarna risafrumum (fjölkjörnungum), frumum með of stórum kjarna (megakjörnungum) o.fl. Stundum ná þessar frumur nokkur hundruð sinnum stærri en venjulegar frumur, en þær skortir getu til að vinna gagnlegt verk.

Öll þessi voðaverk safnast fyrir í líkamanum til að skapa í manni tálsýn um heilsu og styrk, á meðan hann þjáist í raun af hægfara hrörnun. Vöðvar hans verða þunnir og slappir, fjöldi sérhæfðra og virkra frumna hans eykst og líffæri hans eyðast. Þessir „sterku“, „sterku“ menn með útbreidd brjóst, þykka feita handleggi, fúlar hendur og yfirhangandi fitulög, sem heimurinn okkar er ríkur af, eru í raun og veru beinagrindur þaktar húð. Hver þeirra hefur hlaðið veikburða og rýrða vöðva sína með feitri kind, sem hann fóðrar án endurgjalds og ber alls staðar með sér. En skrítið að segja, slíkt fólk státar sig stöðugt af heilsu sinni, krafti og styrk.

Þeir eru svo stoltir af æðruleysi sínu, að hvenær sem vísað er til hans í samræðum, þá snerta þeir við eða, fyrir austan, gráta; að þeir ættu ekki að missa korn af dýrmætu þyngd sinni. Það má fylla tugi binda af dæmum um svo ömurlega skammsýni.

Machine Translated by Google

Ekkert lyf getur komið í stað hráefnisins sem eyðilagðist í eldinum

Öll lyf í almennri notkun eru með einkennum. Með öðrum orðum, þeir þjóna sem líknandi lyf til að veita sjúklingnum tímabundna léttir eða til að leyna einkennum sjúkdómsins. Í engu tilviki geta þau komið í stað hráu næringarefnanna sem eru eyðilögð í pottunum og pönnunum. Margir frábærir vísindamenn banna stranglega notkun lyfja. Í Englandi komust Peckham líffræðingar að þeirri niðurstöðu að aðeins níu prósent íbúanna njóti þess, eftir ítarlegar rannsóknir sem teygðu sig yfir fjögur og hálft ár á stórum hluta vel stæðra jarðlaga ensku þjóðarinnar. góða heilsu; 91 prósent fólks sem eftir var var veikt, þó flestir hafi ekki vitað af veikindum sínum. Eftir klínískar meðferðir var niðurstaða þeirra sú að nær undantekningalaust allir kvillar sem valdir eru til meðferðar svöruðu meðferðinni, en í kjölfarið varð vart við verulega versnun á almennu heilsufari sjúklinganna. Þetta þýðir að lyf leyna eingöngu einkennum sjúkdóms, á meðan skaðinn sem þau valda er bætt við þegar veikna lífveru til að gera ástand hennar enn verra.

Því má hver sem vill ekki veikjast eða, ef hann er þegar orðinn veikur, ná heilsu á ný, ekki binda vonir sínar við eiturlyf; heldur verður hann að forðast að taka óeðlilegan mat og eiturlyf og verður að lifa samkvæmt náttúrulögmálum með því að borða hráefni!

Þetta er hin sanna, örugga og vísindalega leið, en lyfjameðferð er, svo vitnað sé í Bircher-Benner, aðeins „svik og brögð“. Að mínu mati má frekar kalla það blekking og sjálfsblekkingu. Nietzsche hefur kallað eiturlyf "hár svipunnar". Læknar geta auðveldlega sannfært sig um sannleiksgildi staðhæfinga minna með því að skipta sjúkrahússjúklingum sínum í tvo jafna hópa, meðhöndla annan hópinn með lyfjum og soðnum mat, hinn með hreinu hráfæði og bera síðan saman niðurstöðurnar tvær. með hvort öðru. Þetta er grunnprófið og afgerandi, annars munu öll rök gegn hrááti halda áfram að vera án minnstu virðis eða gildis. Við skulum skýra fullyrðingar okkar með nokkrum dæmum úr lyfjameðferð með einkennum.

Machine Translated by Google

Sársauki er viðvörunarmerkið um að líkaminn sé í hættu, hróp lífveru okkar um hjálp. En í stað þess að útrýma þessari hættu, deyfum við taugarnar sem flytja tilfinningu þessarar hættu í heila okkar og þöggum rödd þeirra með eiturskammti. Á sama tíma tekur sjúkdómurinn sinn óumflýjanlega gang, aukinn núna vegna skaðlegra áhrifa lyfjanna.
Til að nefna annað dæmi: þegar slagæðar okkar þrengjast við að fyllast af óhreinindum þarf hjartað að beita meiri krafti til að dreifa blóðinu í gegnum líkamann og þar af leiðandi hækkar blóðþrýstingurinn. En í stað þess að hreinsa æðar okkar af þessum óhreinindum notum við bara eitur til að örva þessar taugar sem eru færar um að teygja og víkka göngurnar. Svo lengi sem virkni eitursins varir, rennur blóðið frjálsara í gegnum æðarnar og þrýstingurinn fellur tímabundið. Hins vegar, um leið og áhrif þess hverfa, fara æðarnar aftur í fyrra ástand, þeim mun veikari vegna verkunar lyfjanna sem notuð eru.

Það er ekkert lyf sem hefur ekki skaðleg eftirverkun á lífveruna. En það er aðeins undanfarið sem lítið magn rita hefur birst um þetta efni, eitt þeirra, "Reactions with Drug Therapy" (1955), eftir Dr. Harry L. Alexander, emeritus prófessor í klínískri læknisfræði, Washington University Medical School , gefur okkur mikið af gagnlegum upplýsingum. Auðvitað eru lyf yfirleitt aðeins ábyrg fyrir þeim fylgikvillum og viðbrögðum sem strax drepa fórnarlambið eða koma fram í formi alvarlegra sjúkdóma. Jafnvel þá er aðeins einn af hverjum þúsund af þessum fylgikvillum skráðir; restin er í eilífri gleymsku.

Það hefur verið staðfest að hvert og eitt af 350.000 efnum sem eru notuð til að framleiða lyf getur valdið fylgikvillum. En meðal þeirra hættulegustu eru penicillín, aureomycin, streptomycin, kvikasilfurssambönd, súlfónamíð hópur lyfja, digitalis, bóluefni, sermi, tilbúið vítamín (tíamín, níasín, osfrv.), atófan, kortisón, lifrarþykkni, insúlín, adrenalín og margt fleira. önnur lyf í almennri notkun.

Machine Translated by Google

Það er mikilvægt að íhuga þessa spurningu eins vel og vandlega. Tilbúin vítamín og lífræn kjarni, sem fólk vill skipta út næringarefnum og afurðum þeirra sem brennt er í eldhúsinu, drepa mann á leifturhraða, mjög oft innan fimm mínútna eftir að hún kemst inn í líkamann. Árið 1951, 324 milljónum og 1952, var 350 milljónum grömmum af pensilíni einu sér sprautað í mannsblóðið til að koma í stað náttúrulegra sýklalyfja sem brennd voru í eldhúsinu.

Eftir innleiðingu þeirra í mannslíkamann drepa lyf þúsundir manna, stundum innan fimm til tíu mínútna, með bráðaofnæmi, á meðan tugþúsundir annarra verða fyrir fjölda sjúkdóma, þar af má nefna brenninetluútbrot, húðbólgu, hita, exem, purpura, berkjuastma, fjölliðabólga, skorpulifur, gula, nýrnabólga, nýrnabólga, vanmyndunarblóðleysi, sermisveiki og kláðamaur.

Fólk vill loka augunum fyrir ábyrgð þessara lyfja á að valda þessum dauðsföllum og sjúkdómum og varpa sökinni á ofurnæmni líkamans. En hvað veldur þessari ofurviðkvæmni fara þeir yfir spurninguna í hljóði.

Aumingja börnin mín urðu fyrir slíkum sjúkdómum og húðsjúkdómum nokkrum sinnum á ári. Við reyndum alltaf að leita að gallanum í matnum sem þeir borðuðu á meðan læknarnir sem gáfu lyfseðlabúnt sögðu aldrei orð um hættuna af lyfjunum sem þeir ávísuðu. Eins og milljónir annarra trúðum við að lyf væru aðeins til að lækna fólk, ekki til að gera það veikt. Einu sinni voru bæði börnin mín lögð upp með gulu á sama degi. Við urðum undrandi, því við vissum að gula var ekki smitsjúkdómur sem leggst á þau bæði saman. Í dag get ég ekkert gert til að lina sting samvisku minnar en að vara aðra foreldra við slíkum hættum.

Nú á dögum er sorglegt að fylgjast með því hvernig hættulegustu fíkniefnin eru vinsæl með hjálp ljúfra laga og aðlaðandi mynda sem gagnlegt sem gæti verið tekið á hverjum degi. Í vissum löndum, reyndar,

Machine Translated by Google

læknisfræði og lyfjafræði hefur verið breytt í gríðarstór áhyggjur af verslunar- og gróðahyggju.

Hráát mun þegar í stað binda enda á neyslu alls kyns lyfja, því ef sjúkdómar eru ekki til verður náttúrulega engin þörf á lyfjum. Sjúkdómar eru afurðir hrörnunar matvæla; þeim er því aðeins hægt að sigra með því að leiðrétta mataræði okkar. Allar tilraunir okkar til að sigra sjúkdóma með lyfjum eru stórhættulegar, tilgangslausar tilraunir sem eru dæmdar til að mistakast. Þegar ömurlegar afleiðingar þeirra stara framan í okkur.

Nýjar tegundir sjúkdóma koma stöðugt fram; lítilsháttar kvillar gefa stað fyrir alvarlegri kvilla. Afleiðingin er sú að karlar undirbúa stöðugt nýjar tegundir af sermi og bóluefnum, uppgötva sterkari og sterkari sýklalyf og taka smám saman þátt í völundarhúsi af villum, fylgikvillum og hamförum.

Gera þarf fordæmalausa og grundvallarbreytingu á sviði læknavísinda. Allir heiðarlegir og almennir læknar verða þegar í stað að rísa upp og grípa til virkra aðgerða til að koma í veg fyrir eyðileggingu hins óaðskiljanlega hráefnis sem ætlað er mannanna verksmiðju.

Að mati skammsýnis fólks jafngildir hrááti afturhvarf til frumstætt lífs hins forsögulega manns. Reyndar er engin meiri skömm fyrir siðmenninguna en rekstur matreiðslu og hreinsunar. Hráátandinn afsalar sér aðeins eymdinni af völdum svokallaðra sjúkdóma siðmenningarinnar og neitar að breyta tækniframförum sem siðmenningin hefur veitt honum að leið til að eyða hreinleika mannlegs hráefnis. Annars fyrirgefur hann ekki þægindin við að tala í síma, ferðast með flugi eða geyma ávextina ferska í ísskápnum sínum.

Um aldir hafa karlmenn verið svo blindir og fáfróðir að þeir hafa alltaf litið á það að borða soðnar máltíðir sem eðlilega aðgerð. Og nú, þegar þeir heyra í fyrsta skipti um hráfæði, líta þeir á það sem eitthvað undarlegt og forvitnilegt, en í raun er það einmitt hrörnun náttúrulegra matvæla með matreiðslu sem er mest

Machine Translated by Google

óeðlilegt, undarlegt og forvitnilegt, og sem verður að skrá í söguna sem mesta heimsku sem mennirnir hafa framið.

Matreiðsla og lyfjameðferð eru leiðandi Human Race to Utter tortímingu

Margar tegundir mammútdýra hafa einu sinni búið á þessari jörð og hafa þá horfið í algjöra útrýmingu. Nú á dögum er það með eigin höndum sem maðurinn skapar svo slæmar aðstæður að hann mun einn daginn útrýma honum af yfirborði þessarar jarðar. Samhliða hrörnunarferli matvæla er fjölbreytni og tíðni ýmissa sjúkdóma aukin. Áður en fleiri kynslóðir líða, mun fólk deyja úr hjarta- og æðasjúkdómum eða úr krabbameini áður en það nær kynþroska aldri og fær tækifæri til að þroska sköpunarhæfileika sína. Á grundvelli þess ógnvekjandi hraða sem þessum sjúkdómum hefur fjölgað á síðustu áratugum er auðvelt að sjá fyrir að ef menn halda áfram í heimsku sinni, þá gæti sá örlagaríki dagur ekki verið langt undan.

Vísindamaðurinn sem bendir á kosti eldaðs matar og lyfjameðferðar er eins og kaupmaðurinn sem á barmi gjaldþrots er ánægður með að telja smáaura sína, en lokar augunum fyrir milljóna tapinu sem starir í augu hans. Endanleg niðurstaða hvers fyrirtækis verður að vera dæmd út frá endanlegum efnahagsreikningi þess. Við skulum sjá hvaða ávinning og kosti siðmenntaðs manns hefur getað öðlast sjálfan sig með uppgötvunum sínum á matreiðslu og læknisfræði, í samanburði við þær sem ótal mismunandi dýra njóta. Maðurinn er meira háður ýmsum sjúkdómum en nokkur önnur vera.

Eftir uppgötvun vítamínanna ættu menn að hafa skynsemina til að skynja strax að með matreiðslu eyðir hann í náttúrulegum matvælum einmitt þeim innihaldsefnum sem fjarvera þeirra flýtir fyrir endalokum hans. Hann hefði átt að binda enda á þá sóun í eitt skipti fyrir öll og hefði átt að standa vörð um friðhelgi náttúrulegra matvæla gegn hrörnun. En svo mikill er þokki eldaðs matar að hann kemur í veg fyrir allar slíkar tilraunir til umbóta. Fíkn sigrar vísindin og tekur þau

Machine Translated by Google

inn í klóm þess. Á meðan halda menn fast við eldaðan mat, reyna menn að komast inn í leyndarmál matvæla, þekkja innihaldsefnin sem eyðileggjast við matreiðslu og vinnslu og síðan koma tilbúin efni í staðinn. Er það ekki heimska að brenna og eyða þessum nauðsynlegu innihaldsefnum með eigin höndum, verða veikur, standa á grafarbarmi og gera síðan vonlausar tilraunir til að bjarga sér með blekkingum? Við verðum að hafa þá staðreynd í huga að þessir innihaldsefni takmarkast ekki við 40 og 50 vítamínin sem líffræðingar viðurkenna.

Þeir eru svo margir að ekki verður hægt að mynda sér nákvæma mynd af eigindlegum og megindlegum eiginleikum þeirra næstu þúsundir ára. Við skulum í smá stund gera ráð fyrir að einn daginn gæti vísindamönnum tekist að þekkja allar tegundir þeirra. Síðan, til þess að koma í stað innihaldsefnanna sem hent er úr hveitinu einu, með tilbúnum hætti, þarf þúsundir lyfseðla og undirbúnings fyrir hvern einstakling, að ekki sé talað um óhóflegan kostnað sem því fylgir.

Með rannsóknum sem gerðar hafa verið á aðskildum afbrigðum af ávöxtum, grænmeti og korni, sanna matarfíklar líffræðingar sjálfir að náttúruleg matvæli búa yfir þeim eiginleika að lækna nánast hvers kyns sjúkdóma. En fólk vill ekki viðurkenna að lífveran mannsins verði laus við þessa sjúkdóma ef hún nærist eingöngu á náttúrulegum matvælum frá barnæsku og áfram. Strax í upphafi, tilhugsunin um að halda sig frá elduðum mat, sviptir þá hæfileikanum til að hugsa skýrt og þá víkja vísindin fyrir fíkn.

Náttúruleg matvæli mega ekki vera notuð af læknum sem eingöngu tímabundin meðferðarúrræði. Þeir verða að vera lýstir sem eina mataræði sem hentar manneskj

Margir framsæknir læknar fordæma lyfjameðferð. Sumir þeirra eru svo vonsviknir með árangurslausar niðurstöður lyfjameðferðar að þeir hætta við læknisstörf og helga sig rannsóknum á grundvallarvandamálum fyrirbyggjandi meðferðar. Þar á meðal er hinn frægi svissneski læknir Bircher-Benner, en frá þýskunámi hans hef ég kynnt nokkrar stuttar þýðingar í armensku bókinni minni. Í upphafi læknisferils síns varð Bircher Benner það

Machine Translated by Google

vonsvikinn með núverandi lækningaaðferðir að þegar hann kynntist næringargildum náttúrulegra matvæla fór hann að lækna sjúklinga sína með hjálp náttúrulegrar næringar, án nokkurra lyfja. Mjög fljótlega fór mikill fjöldi sjúklinga, sem höfðu verið meðhöndlaðir án árangurs af ýmsum læknum um allan heim án nokkurs árangurs, á heilsuhæli hans í Zürich og fengu á örskömmum tíma fullkomna lækningu með hráu veganisma.

En Bircher-Benner leit á hráfæði sem „lækningaaðferð", ekki sem eina mataræðið sem hentaði öllum verum. Eins og karlmönnum væri skylt að næra sig á óeðlilegri fæðu alveg frá barnæsku og síðan, eftir að hafa veikst, að læknast með „lækningafæði" á háum aldri. En þessi augljósa þversögn átti sér ákveðnar ástæður. Í fyrsta lagi er enginn í heiminum, ekki einu sinni fremsti sérfræðingur í hránæringu, Bircher-Benner, sem gerir sér grein fyrir því að eldað borð er fíkn og að löngunin sem fólk finnur fyrir elduðum mat er hvorki hungur né líffræðileg krafa um frumurnar.

Þá, sem læknir, hafði Bircher-Benner verið þjálfaður til að lækna núverandi sjúkdóma. Enginn hefði greitt honum nein gjöld, eða jafnvel tekið hann alvarlega, ef hann hefði opinberlega talað fyrir næringarkerfi sem hefði haldið mannkyninu lausu við alla sjúkdóma.

Í augnablikinu eru tvær andstæðar skoðanir á næringu. Önnur þeirra ver hráát, hin hyllir eldaðan mat; annar þeirra mælir með veganisma, hinn vill frekar dýrafæði. Nú eru vísindi ekki pólitík. Maðurinn sem hefur ranga skoðun hefur engan rétt til að þröngva rangar og skaðlegar skoðanir sínar upp á saklaus börn. Það er brýn krafa okkar tíma að þessi tvö sjónarmið verði skoðuð í alþjóðlegum vísinda- og menningarhópum, svo að hið ranga verði fordæmt, en hið sanna verði kynnt almenningi og komið í almenna framkvæmd.

Við fyrstu sýn heldur þetta einfeldningsfólk, sem vill ekki komast inn í dýpt vandans, að hugsjónin um hráfæði sé ekki eitthvað sem hægt sé að veruleika fljótt og að karlmenn verði ekki of tilbúnir til að yfirgefa sína rótgrónu. venjur. En þetta er rödd

Machine Translated by Google

fíkn, ekki vísinda. Vísindi verða hins vegar að vera aðskilin frá fíkn. Við verðum fyrst að viðurkenna að hráefni eru hið raunverulega og fullkomna hráefni sem hæfir lífveru mannsins, eftir það skulu þeir sem vilja úrkynja hráefni sín og barna sinna gera það af hjartans lyst.

Í fyrsta lagi verðum við að nýta reynsluna sem fengist hefur af hráát til að leiðrétta um leið ranghugmyndir sem eru ríkjandi í næringarvísindum, en samkvæmt þeim eru nauðsynlegustu matvælin talin skaðleg en hin raunverulegu skaðlegu er mælt með sem heilnæmt. Það verður að vera ljóst að undantekningarlaust eru öll þau tilvik þar sem óunnin matvæli eru bönnuð veikum, sjúkum, þeim sem þjást af magasjúkdómum og öðrum kvillum, það eru einmitt þau bannu matvæli sem græða, viðhalda og styrkja sjúklinga. .

Í slíkum tilfellum er ekki lengur spurning um að hætta slæmum vana. Þvert á móti biður sjúklingurinn nú um ávexti, en við neitum því; honum líður illa af elduðum mat, en við sannfærum hann um að fá sér aðeins meira; við hrifum ávextina úr hendi barns og þvingum eldaða máltíð niður í kok hans. Með öðrum orðum, við flýtum fyrir endalokum þeirra með því að neyða þá til að borða einmitt þann mat sem hefur verið orsök veikinda þeirra og vanhæfni. Leiðrétting á misskilningi af þessu tagi ein og sér mun fækka ótímabærum dauðsföllum um 50 prósent.

Til þess að sannfæra okkur um sannleiksgildi þessara staðhæfinga þar er engin önnur leið en að koma hrááti í framkvæmd í nokkra mánuði, og þessa tilraun ætti hver skynsamur maður að reyna. Það er þannig sem endanlega verður bundinn endi á þau röngu og misvísandi sjónarmið sem fyrir eru um næringu.

Í ljósi hrá-áts grundvallarreglur næringar ekki lengur áfram bundin við háskóla og rannsóknastofnanir; fremur verða þau mál sem skipta höfuðmáli fyrir allt mannkyn. Fyrir venjulegt fólk er hægt að draga saman fræðiheiti þúsunda matvæla, flóknar formúlur þeirra og langar, þreytandi lýsingar á næringareiginleikum þeirra og meintum ávinningi í þrennt.

Machine Translated by Google

aðeins orð: HÁR VEGAN MATUR, eða fullkomið hráefni fyrir mannslíkamann.

Þannig verður hrátt át hugsjón fyrir utan læknisfræðina, hugsjón sem er ekki hægt að útskýra með vísindaformúlum, heldur rökfræði, sönnun þess eru óhrekjanleg náttúrulögmál og grunnniðurstöður sem fást af grunnreynslu.

Við megum aldrei styggja heiðarleika hins mannlega hráa Efni

Mannslíkaminn er flókin verksmiðja. Það má enn frekar líta á hana sem risastóran heim verksmiðja og kerfa í þeim skilningi að sérhver fruma sem tekin er sérstaklega er í sjálfu sér flókin verksmiðja sem samanstendur af fjölmörgum öðrum verksmiðjum. Fram til dagsins í dag hefur vísindamönnum tekist að uppgötva allt að tíu þúsund hluta í hverri frumu. Sérhver kirtill eða líffæri samanstendur af milljónum af slíkum frumum og það er úr samsetningu þessara kirtla, líffæra, kerfa, beinagrind og húð sem mannslíkaminn myndast.

Til þess að þau geti sinnt hlutverki sínu á réttan hátt verða þessar mjög flóknu verksmiðjur og kerfi að vera búnar hráefnum sem innihalda tugþúsundir mismunandi efna, sem hvert um sig hefur sína sérstöku skyldu að gegna í almennu skipulagi lífverunnar. Öll þessi efni eru smíðuð með hjálp sólarljóss og eru einbeitt í plöntum. Til dæmis inniheldur fræ, laufblað eða maískorn í sjálfu sér öll þessi næringarefni sem eru nauðsynleg dýralífveru. Nú, þó að þessir efnisþættir séu ólíkir í ýmsum plöntum hvað varðar samsetningu og fyrirkomulag, þá skiptir það ekki miklu máli, því eftir að þeir eru komnir inn í lífveruna eru þeir brotnir niður og myndaðir aftur, en í því ferli breytist einu efni í annað efni. Þannig getur lífveran breytt magni hinna ýmsu innihaldsefna í samræmi við þarfir hennar, en í fjarveru ákveðins efnafræðilegs frumefnis getur hún ekki komið því frumefni sem vantar til inni í lífverunni eða komið í staðinn fyrir annað frumefni.

Machine Translated by Google

Til dæmis hefur ekki verið hægt að uppgötva á rannsóknarstofunni neinn gríðarlegan styrk kalsíums, vítamína eða próteina í smára, samt er það úr smára og frá enn algengari grösum sem dýr taka öll vítamínin og steinefnasöltin sín og smíða gríðarstór bein sín. , hold og fitu. Með öðrum orðum, í stað mjólkurinnar, smjörsins, ostsins, heilans, lifrarinnar og kjötsins sem skammsýnir mæla með sem uppsprettu kalsíums, fosfórs, vítamína og „fullkomlega jafnvægis“ próteina, getur smári einn verið mælt með því að það er úr smára sem öll þessi efni eru upprunnin. Þess vegna er algjörlega tilgangslaust, einskis virði og jafnvel skaðlegt að halda því fram að slík og sú matvara sé rík af ákveðnu vítamíni á meðan önnur sé rík af tilteknu steinefni, því fyrir utan að villa um fyrir og rugla fólk, þá þjóna slíkum fullyrðingum ekki einhverjum gagnlegum tilgangi.

Helstu hlutverk næringarefna í lífverunni eru þríþætt. Fyrst af öllu þjóna þeir sem byggingarefni fyrir byggingu og endurnýjun frumna; þá framleiða þær nauðsynlega orku til að koma þessum frumum á hreyfingu og gefa líkamanum hlýju, og loks sjá þær sérhæfðu frumunum fyrir hráefninu sem þarf til framleiðslustarfsemi þeirra.

Það er brýnt að við sjáum um lífveruna okkar af sömu umhyggju og framleiðandi sér um verksmiðju sína. Í samræmi við það verðum við að sjá líkama okkar fyrir öllum nauðsynlegum næringarefnum sem óaðskiljanleg heild og í sama jafnvægi og náttúran gefur okkur þær til að geta virkað fyrrgreindar þrefaldar aðgerðir.
Að öðrum kosti, ef það er skortur á einhverju innihaldsefnanna, mun þessi staðreynd óhjákvæmilega hafa slæm áhrif á byggingu og virkni lífverunnar.

En hvernig kemur siðmenntaður maður nútímans með eigin líkama? Hann dreifir, brennir, drepur og raskar heilindum hráefna sinna og síðan fyllir hann magann af handahófi af dauðum og eitruðum líkum. Þannig getur neysla hans á tilteknu innihaldsefni farið hundruðum sinnum yfir eðlilega þörf lífveru sinnar, með tilheyrandi skorti á inntöku einhvers annars efnis.

Machine Translated by Google

Úr soðnu kjöti, hvítt brauð, makkarónur, hrísgrjón, sælgæti, hreinsað smjör og smjörlíki verða framleiddar óhæfar, sníkjudýrafrumur með frekar einfaldri uppbyggingu, sem matarfíkillinn hallar undir þunga.
Vísindamenn geta auðveldlega sýnt fram á að fyrir 50, 100 eða 200 árum síðan fylgdi óhófi manna að mestu leyti óhóflega mjó. Í þá daga hafði maðurinn meiri viðnámskraft og mannslíkaminn gat staðist óeðlilega fæðu og komið í veg fyrir að óhóflegt magn slíkra efna komi inn með lystarleysi, niðurgangi, uppköstum og öðrum slíkum aðferðum. Hins vegar, með tímanum, lætur lífveran mannsins undan þrýstingi úrkynjaðra matvæla, „ættleiðir" sig að þeim og leyfir ungbörnum sínum óstöðvandi þykkt og þykkt andlit. Þetta fólk varð það fyrsta til að smíða og síðan viðhalda einföldum, einskis virði, óvirkum frumum sem samsvara eigin byggingu. Þess vegna er þynnka sjaldgæfari nú á dögum og heimurinn er fullur af ljótu, ónáttúrulegu corpulentinu.

Í dag fæðast mörg börn með hræðilega byrði af einskis virði og óvirkar frumur. Einfaldir foreldrar þeirra eru stoltir af bústni barna sinna og bústni í andliti þeirra. Stundum er þessi fylling svo gríðarlega stór að hún skelfir þá sem skilja hið sanna eðli hennar. Samt táknar heimskulegt fólk þessi voðaverk á pakkningum sínum af barnamat sem örugg merki um góða heilsu.

Mannskepnan leggur mikið á sig til að halda óhóflegri fjölgun sníkjudýra og gagnslausra frumna í skefjum með því að dreifa þeim um alla frjálsa hluta líkamans: í efri og neðri útlimum, í kringum hökuna, undir húðinni á maganum. og mjaðmirnar, og víðar. Það vill þó svo til að einstaka sinnum tekst sumar þessara frumna að hrista af sér þá stjórn, aðskilja sig frá samfélagslífi, verða sjálfstæð, hefja einstaklingsbundna tilveru og fjölga sér án takmarkana. Mjög oft tekst lífverunni að halda hópum þessara frumna umvefðum á einum stað og kemur í veg fyrir að þær dreifist. Vöxtur sem myndast er síðan kallaður „góðkynja æxli" eða „góðkynja æxli" og verður að greina hann frá þeim vexti sem kvíslast frjálslega til mismunandi líkamshluta

Machine Translated by Google

til að þrífast á próteinum (og sérstaklega dýrapróteinum), og sem er þekkt sem "illkynja æxli" eða einfaldlega sem krabbamein.

Það er nauðsynlegt að undirstrika þá staðreynd að matreiðsla er ekki eini þátturinn sem veldur tapi á næringargildi matvæla. Hvítt hveiti og fáguð hrísgrjón eru skaðleg matvæli, jafnvel þegar þau eru borðuð hrá. Jafnvel þurrkuð hálmi er ekki fullkomin matvæli, þrátt fyrir að það geti haldið lifandi veru á lífi. Hin fullkomna fæða gæti verið stöngull hveitisins ásamt eyra, ef það er borðað grænt á sumrin og þurrt á veturna. Fyrir kúna og kindurnar er ekki hægt að líta á almenna grasið á fjallinu sem fullkomna fæðu. Þessi dýr hafa gengið í gegnum þróun sína í frjálsri náttúru og nærast samtímis á grasi, laufum, ávöxtum og grænmeti. Þess vegna koma sérstök sjúkdómstilfelli upp hjá þeim dýrum sem hefur verið neitað, fyrir milligöngu manna, um matvæli sem hæfa þörfum frumna þeirra. Engu að síður eru líffæri dýra, sem nærast á algengustu grösum, á engan tíma háð slíkum hættum og manninum; né eru örverur slíkar skelfingar fyrir þær og þær eru okkur, af þeirri einföldu ástæðu að þær hafa ekkert eldhús. Ætti ekki að vera hægt að veita krabbameinsfrumunum þá háu eiginleika sem eðlilegar frumur búa yfir og skila þeim í faðm samfélagsins með neyslu ávaxta, sem eru að sönnu próteinsnauðir, en ríkir af vítamínum og öðrum innihaldsefnum þeirra. hæsta næringargildi, þá mun ekkert lyf á jörðinni nokkurn tíma geta sinnt því verkefni. Allar tilraunir til að lækna krabbamein með lyfjum og aðgerðum eru algerlega tilgangslausar og dæmdar til að mistakast. En skynsamur maður ætti aldrei að þjást af krabbameini ef hann raskar ekki heilindum hráefnis síns.

Þannig eru frumurnar sem eru framleiddar úr kjúklingi og hrísgrjónum, súpum, steikinni lifur, brauði og smjöri, hunangi, sultu og sælgæti gjörsneyddur getu til að vinna gagnlegt verk. Virkar, sérhæfðar og fullkomlega heilbrigðar frumur mannslíkamans fæðast eingöngu úr hráum ávöxtum og grænmeti; með öðrum orðum, af þessum próteinum sem koma inn í mannslíkamann þúsundir mismunandi næringarefna í náttúrulegu og lifandi ástandi, og sem matarfíkillinn skammast sín fyrir að borða stundum sem eins konar "ónæringarríkan" lúxus. Það a

Machine Translated by Google

geta gert sér grein fyrir því hversu gríðarlegur glæpurinn er framinn af foreldrinu sem segir barninu sínu að skemma ekki matarlystina með ávöxtum fyrir kvöldmat því hann verður að fá máltíð sína bráðlega. Þetta jafngildir því að segja honum að borða ekki þúsundir mismunandi hráefna sem eru nauðsynleg fyrir lífveru hans í náttúrulegu og lifandi ástandi, heldur að bíða eftir dauðum og líflausum líkum nokkurra þeirra, sem hún ætlar að gefa honum. bráðum í formi máltíðar.

Matreiddir eru ánægðir með tilhugsunina um að maturinn sem þeir neyta séu ríkur af kaloríum. Nú geta hitaeiningar aðeins verið gagnlegar þegar þær eru nýttar til fulls. Þegar fjöldi vöðvafrumna er lítill, og jafnvel þær eru veikar, sjúkar og án teygjanleika, er meiri hluti hitaeininganna ónotaður og, eftir að hafa valdið líkamanum töluverðum usla, skilur hún eftir sig lífveruna í formi óæskilegra. hita, og glatast að engu. Þegar við kveikjum eld undir berum himni tapast orka þess elds að engu, en þegar við brennum þann eld í mótor verksmiðju þjónar hann tilgangi sínum að fullu. Matarfíkillinn setur inn í líkama sinn hitaeininganeyslu þrisvar eða fjórum sinnum umfram virkniþörf lífverunnar með því að nota soðin matvæli. Þær hitaeiningar sem fást úr hráum matvælum þjóna fullkomlega tilgangi sínum, því slíkum matvælum fylgja allir þeir þættir sem nauðsynlegir eru fyrir nýtingu þeirra hitaeininga.

Það ætti að vera skylda líffræðinga og lækna að hvetja fólk til að aðskilja ekki næringarefnin hver frá öðrum, heldur alltaf að neyta þeirra saman, í náttúrulegu jafnvægi og með lifandi frumum sínum. Þeir ættu aldrei að tala um gagnsemi einstakra næringarefna, heldur ættu þeir að leggja áherslu á ómissandi; rétt eins og við lítum á hreinleika bensíns sem ekki eingöngu gagnlegan fyrir flugvélina heldur ómissandi. Þeir ættu aldrei að tala um kosti einhverra tiltekinna vítamína, heldur ættu þeir að leggja áherslu á hættuna af því að raska heilindum þeirra og eyðileggja þau.

Machine Translated by Google

Almennt séð má draga saman öll næringarfræðin í tvö meginatriði og gera það að áhyggjuefni alls mannkyns:

1. Mannleg næring ætti að vera eingöngu lifandi frumur. Aðeins þau matvæli sem samanstanda af lifandi frumum hafa alla þá eiginleika sem nauðsynlegir eru til að fullnægja kröfum lífverunnar. Manneskjan er ekki drepandi. Hann gat ekki meira verið kjötætur en að veiða flugu á lofti og gleypa hana lifandi, eða rífa bráð í sundur eins og villidýr og éta hana með öllum iðrum og beinum til að stíga upp.

2.Það eru bæði algengir og úrvals grænmetislíkama í náttúrunni. Fullkomnasta og næringarríkasta grænmetislíkaminn eru betri afbrigðin af ávöxtum, grænu grænmeti, korni og rótum.

Með því að borða eldaðan mat lokar maðurinn matarlyst sinni með þremur af fjórum afbrigðum af hrörnuðum efnum og sviptir lífveru sína þúsundum annarra nauðsynlegra innihaldsefna. Áberandi sönnun fyrir þessari fullyrðingu er sú staðreynd að meðal þúsunda lyfjaávísana er erfitt að finna lyfseðla þar sem eitthvert vítamín eða annað er ekki tilgreint, en þú munt varla hitta lyfseðil þar sem nöfn próteina, fitu og kolvetna eru nefnd.

Í stuttu máli má segja að maðurinn nýtur fullkominnar heilsu þegar hann nærist eingöngu á hrárri vegan mat, hann er veikur að því marki að hann neytir eldaðs matar og hann deyr þegar hann lifir eingöngu á slíku mataræði.

Hvernig sjúkdómar fæðast

Tökum kirtil sem er samsettur úr milljörðum frumna. Þessar frumur eru af fjölmörgum gerðum, sem hver um sig hefur sitt sérstaka hlutverk eða skyldu til að gegna. Þannig eru til vöðvafrumur og þekjufrumur og það eru taugafrumur og frumur í mjög mörgum öðrum tilgangi. En meginhlutverk frumna hvers kirtils er seyting vökva.

Kirtlar manns, sem borðar eldaðan mat, hafa fullan fjölda frumna, kannski jafnvel fleiri, en aðeins fjórðungur eða fimmtungur þeirra er hæfur til hvers kyns gagnlegra starfa, og það ekki alveg nægilega vel. Prótein

Machine Translated by Google

eitt og sér, sérstaklega dauðu dýraprótínið sem skammsýnt fólk álítur hið fullkomna byggingarefni, getur í mesta lagi kallað fram einföldustu uppbyggingu formlausrar, óhæfrar og gagnslausrar frumu af frumstæðri gerð. Þessar frumur líkjast í byggingu þeirra frumstæðu lífvera af frumstæðasta eðli sem komu fyrst fram á jörðinni á fyrstu stigum þróunarþróunar og voru smíðaðar með algengasta byggingarefninu: próteinum, fitu og kolvetnum.

Á næstu milljónum aldanna á eftir hafa þessar frumstæðu einfrumu lífverur hins vegar gengið í gegnum langt þróunarferli með hjálp næringarefna í hæsta gæðaflokki, það er vítamínin og steinefnin sem við vitum og ekki þekkja.

Í þeirri þróun þróuðust þau og hafa alið af sér ýmsar flóknari lífverur. Við getum séð stutta upprifjun á þessari sögulegu þróun lífveranna í fósturvísi dýrs, frá því augnabliki sem það frjóvgaðist til fulls þroska. Sama ferli er endurtekið meðan á þróun einstakra manna frumna stendur.

Í tilteknum kirtli býr hver sérhæfð fruma yfir sérstökum aðferðum, sem aðeins er hægt að skipuleggja og gera til að öðlast getu til virkrar vinnu með því að útvega sérstökum næringarefnum.
Nú er hægt að útvega hráefnin sem eru nauðsynleg fyrir framleiðsluvirkni þessara aðferða eingöngu með hráefni. Engin býfluga getur búið til hunang úr nektar soðnu blómanna!

Þegar sérstök efni berast ekki til frumunnar í nægilegu magni hægist á þróun hennar eða hún getur jafnvel stöðvast. Þetta gefur tilefni til margs konar sjúkra fruma, svo sem fitufrumur, anaplastískar, illkynja frumur eða krabbameinsfrumur, átfrumur, megakaryocytes, polykaryocytes, og svo framvegis.

Þannig gera ekki bara flestar frumur viðkomandi kirtils það ekki öðlast sérhæfingu (aðgreining) en einnig ná hráefnin sem nauðsynleg eru til vökvaseytingar ekki til þeirra fáu frumna sem enn halda vinnugetu sem leiðir til þess að kirtillinn nær ekki að viðhalda réttu framleiðslustigi. Það er á þennan hátt sem kirtillinn er

Machine Translated by Google

fyrir áhrifum af sjúkdómi. Ófullnægjandi þróun og óviðeigandi starfsemi frumanna getur einnig átt sér stað í öllum öðrum líffærum og kerfum, sem leiðir til þess að samsvarandi sjúkdómar koma fram.

Stundum skemmist ákveðinn kirtill eða líffæri svo mikið að óhjákvæmilegt verði að fjarlægja það. Í stað þess að grípa til eðlilegustu ráðstafana til að koma í veg fyrir eyðileggingu þess líffæris til að byrja með, leggja menn sig fram um að fjarlægja það og hreykja sér síðan af því að framkvæma slíkt kraftaverk. Fyrir hráa vegan manneskju er alveg ljóst að engin lyf geta endurheimt úrkynjaða frumu í eðlilegt ástand og skilað henni réttri vinnugetu.

Hráætinn óttast ekki örverur, því hann er verndaður gegn þeim af náttúruöflum. Örverur geta ekki skaðað fullþróaðar og sérhæfðar (aðgreindar) frumur. Þeir dreifa eyðileggingu sinni á veiku og viðkvæmu frumurnar.

Í raun og veru á matreiðslumaður tilveru sína að þakka þessum fáu hráu næringarefnum sem hann borðar stundum eingöngu sér til ánægju, án þess að taka tillit til fulls mikilvægis þeirra. Nú, vegna þess að lífveran mannsins getur viðhaldið tilveru sinni með ótrúlega litlu magni af næringu, nægir þetta litla magn af hráfæði til að halda henni á lífi í nokkurn tíma.

Í dag telja jafnvel stærstu næringarsérfræðingar vanalega rotnun og mengun vera eina galla matvæla.
Þeir líta á allan þann mat sem er ferskur, hreinn og "vel eldaður" sem næringarríkur, hollan og eðlilegur. Skortur á þúsundum nauðsynlegra efna í þeim virðist ekki valda þeim áhyggjum. Þegar þeir eru minntir á það svara þeir að þeir borði líka ávexti. Þetta er afar vitlaus svar. Sjúkdómar manneskjunnar koma til af því að við aðskiljum næringarefnin hvert frá öðru og neytum þeirra síðan sérstaklega, eins og það var fyrir tilviljun, án nokkurrar almennilegrar áætlunar.

Leita verður að næringargildi matvæla ekki í fjölbreytni af matvælum sem neytt er, en í fjölbreytileika innihaldsefnanna

Machine Translated by Google

þeim matvælum. Algengasta grasið í sjálfu sér er ríkara í magni næringarefna sinna og allt safnið af þeim fjölda rétta sem framreiddir eru í glæsilegustu veislum. Þetta er niðurstaða vísindanna.

Fjölmargar læknaráðstefnur eru haldnar til að koma í veg fyrir sjúkdóma þar sem fremstu fulltrúar læknavísindanna safnast saman við ríkulega skreytt borð til kvöldverðar eftir að hafa spjallað tímunum saman um aukaefni. Síðan, að hunsa grunn og fullkomlega jafnvægi matvæli, sem myndast í dásamlegri rannsóknarstofu náttúrunnar til að koma í veg fyrir sjúkdóma og sem samanstendur af þúsundum lifandi efna, fylla þeir sig í gegnum diska með úrkynjaðri og dauðum líkum. Það sem verra er, margir þeirra, sem telja náttúruleg næringarefni ekki alveg nauðsynleg, klára næringaráætlun sína með kaffi og sígarettum. Leyfðu læknum að afsaka þessa þrengingu, en eftir smá umhugsun hljóta þeir að vera sammála mér um að þetta sé ekki rétta næringarkerfið og að það sé kominn tími til að þeir íhugi alvarlega að gera grundvallarbreytingu á núverandi röngum matarvenjum.

Á sínum tíma í sumum Asíulöndum voru glæpamenn sem voru dæmdir til dauða fóðraðir á mataræði eingöngu með soðnu kjöti. Venjulega dóu þeir innan 28-30 daga, en ef algjör hungursneyð verður fyrir hendi getur maður verið á lífi í allt að 70 daga. Þetta þýðir að ekki aðeins er soðið kjöt léleg matvæli heldur, með þeim eiturefnum sem það framleiðir, er það í raun eitur sem drepur mann á tiltölulega stuttum tíma.

Almennt er vitað að fólk sem neytir óhóflegs magns af fáguðum hrísgrjónum verður fyrir beriberi, sem drepur sjúklinginn eftir að hafa valdið miklum þjáningum. Nú er kannski mikilvægasta einkenni beriberi fjöltaugabólga, en þetta er ekki eina einkenni sjúkdómsins; það er bara eitt af miklum fjölda einkenna. Skortur á B1 vítamíni er heldur ekki eina orsök þessa sjúkdóms, eins og almennt er talið. Fáguð hrísgrjón innihalda engin þekkt eða óþekkt vítamín. Hvítt brauð og almennt allur undirbúningur

úr hvítu hveiti hafa nákvæmlega sömu eiginleika og fáður hrísgrjón hafa. Sama er að segja um gervisykur og tærða fitu, sem eru fulltrúar aðeins eins eða annars af þúsundum næringarefna.

Ofangreind matvæli, sem mynda grunnfæði eldaðra matvæla, eru helstu þættirnir sem valda dauða, aðeins þeir drepa mann í skjóli niðurgangs, smitsjúkdóma, gigtar, þvagsýrugigtar, mænusiggs, sykursýki, apóplexy, krabbameins og fjölmargra. öðrum sjúkdómum. Stundum drepast þeir aðeins við eins árs aldur, stundum við fimm, 10, 50 eða 70 ára aldur, allt eftir hlutfallslegu hlutfalli tveggja flokka matvæla sem neytt er (soðin matvæli og hránæring) og hversu arfgeng þau eru. mótspyrna sem smitast til einstaklingsins.

Vegna gallaðrar næringar hafa margar mæður nú á dögum enga mjólk til að hafa börn sín á brjósti og því fæða sumar ungbörnin sín á þurrmjólk, kex, hvítu brauði og tei. Eðlilega fer barnið að verða sóað og rýrt. Barnaspítalar og munaðarleysingjahæli heimsins eru full af slíkum sjúklingum.

Það er nóg að gefa slíkum börnum aðeins tvo krukka af ávaxtasafa daglega til að þeir nái algerlega heilsu á tveimur vikum. En matarfíklar mataræðisfræðingar, sem hunsa nauðsyn ávaxta, gera alls kyns sársaukafullar tilraunir á sóun á líkama barnsins, og eftir að hafa dregið út síðustu blóðdropana úr því, reyna þeir að næra það með þurrmjólk, kjötseyði , gervivítamín og ýmis lyf. Með öðrum orðum, án tillits til samræmdu jafnvægis næringarefnanna sem náttúran gefur frjálslega, byrja þeir að gera tilraunir á tærðum líkama þess barns með nokkrum innihaldsefnum sem þeir hafa fengið brotakennda þekkingu um á rannsóknarstofum sínum. Ef það barn fær enga náttúrulega fæðu á einhvern hátt, mun það vissulega deyja og slík dauðsföll eiga sér stað í þúsundum. En það sem er enn hræðilegra, margir barnalegir næringarfræðingar leyfa ekki slíkum börnum að borða hráa ávexti í þeirri trú að veikur magi þeirra muni ekki geta melt þá eða í besta falli láta þeir spurninguna um ávexti eftir mati foreldra barna, varðandi

Machine Translated by Google

það sem óþarfa lúxus sem skiptir litlu máli. Vertu vitni að því að á mörgum sjúkrahúsum finnur þú kjöt, kex, þurrmjólk, sykur, te, smjörlíki, hrísgrjón, hvítt brauð, gervi vítamín og lyf eins mikið og þú vilt, en þú munt ekki sjá eitt einasta tæki til að kreista út ávexti safi, og kaup á ávöxtum er ekki einu sinni skylda. Tugir barnalíka eru fluttir út af slíkum sjúkrahúsum, en enginn vill halda því óeðlilega næringarkerfi ábyrgt fyrir þeim dauðsföllum.

Ég höfða til mannúðartilfinningar allra lækna. Leyfðu þeim að íhuga þetta mál alvarlega. Ég spyr alla háskólakennara og alla ábyrga aðila og heilbrigðisráðuneyti allra landa í heiminum hvort þeir séu áhyggjufullir um heilsu og velferð íbúa sinna eða ekki. Ef þeir eru það verða þeir að taka til starfa án tafar. Fullyrðingar mínar eru ekki aðeins tilgátur, heldur óhrekjanlegar staðreyndir, sem ég legg fram fyrir lesandann, ekki vegna tilrauna á naggrísum, heldur með lifandi fordæmi fjölskyldu minnar og sjálfrar mínar.

Besta leiðin til að koma í veg fyrir og lækna sjúkdóma og á sama tíma til að hækka lífskjör er að hvert heilbrigðisráðuneyti leggi til hliðar hverfandi fjárveitingu til stofnunar upplýsingadeilda í þeim tilgangi að vekja athygli á fjöldanum. skaðinn af matreiðslu, sem og matvæli sem skortir vítamín, sérstaklega hvítt brauð, hrísgrjón, kjöt, skýra fitu, sykur, te, kaffi, áfenga og óáfenga drykki. Þeir ættu þá að sannfæra fólk um að draga úr neyslu á soðnum mat eins og kostur er og innleiða smám saman breytingar á næringarvenjum sínum.

Þar sem allir menn eru ekki skynsamir er náttúrulega ekki hægt að gera alla að hráætum í einu, en það er nauðsynlegt að fólk kynnist réttu hráefni líkama síns strax í frumbernsku, losi sig við ranga og hættulega fordóma, og ætti að gera sér grein fyrir því að það eru ekki kjúklingasúpa, hrísgrjón, kótilettur, egg og nautasteik sem gefa þeim og börnum þeirra heilbrigði og styrk, heldur spírað hveiti, gulrætur, tómatar, hnetur, vínber og o.s.frv. sem dæmi, vegna þess að ég borðaði kjöt og annan eldaðan mat í 52 ár, hafði ég misst allan kraft og gat

Machine Translated by Google

ekki fara upp tvö þrep án þess að finna fyrir mæði; en í dag, eftir að hafa haldið mig frá elduðum mat í átta ár, get ég hlaupið upp fjöll með mestu léttleika.

Ég veit ekki á hvaða vísindalegum forsendum þeir nú á dögum á mjög mörgum barnaheimilum og dagmömmum setja kexkassa til ráðstöfunar fyrir börnin, til að hjálpa sér þegar þau vilja.
Í staðinn fyrir kassana með þessum skaðlegu efnum ætti að skipta út körfum með ferskum ávöxtum, gulrótum, gúrkum og tómötum á sumrin og þurrkuðum ávöxtum á veturna, þar sem börn ættu að fá að borða frjálst og eins mikið og þau vilja á öllum tímum. dagsins. Þá munu allir sjá hvernig, samkvæmt náttúrulögmálum, munu börn sjálfkrafa byrja að neyta ávaxta í stað úrkynjaðrar fæðu og tryggja þannig eigin heilsu með eigin höndum.

Það ætti að taka upp hráfæðiskerfið á sjúkrahúsum fyrir allar tegundir upplýsa ætti sjúklinga og almenning um þær niðurstöður sem fást.
Mjög gagnlegar umbætur kunna að vera gerðar á opinberum veitingastöðum. Án þess að taka algjörlega frá matarfíknunum „nautnunum“ af elduðum máltíðum, banvænar sem þær eru, fyrst um sinn, er hægt að minnka magn þeirra um að minnsta kosti 50 prósent og skipta tapinu út fyrir ferskt salat og hrásalöt, og með því að m.a. hinar fjölmörgu afbrigði af ávöxtum tímabilsins. Þannig verða máltíðir ekki aðeins fjölbreyttari og notalegri, heldur styrkist heilsa landsmanna líka og verulegur sparnaður verður í þjóðarbúskapnum.

Þegar almenningur hefur kynnt sér skaðann af soðnum matvælum mun hann reyna að forðast hann. Þar mun líka finnast mikill fjöldi skynsamra manna sem, með því að drukkna rödd fíknar sinnar, mun fylgja fordæmi okkar og með því að stunda algjöra hráfæði tryggir fullkomna heilsu sér og fjölskyldu sinnar. Fólk sem hefur misst alla von um bata eða hefur afmyndast af óeðlilegri holdgervingu mun átta sig á því að með því að gæta ströngs að borða hráfæði mun það innan fárra mánaða geta náð þeirri heilsu sem það hefur alltaf dreymt um.

Machine Translated by Google

Fólk gefur út fjölda bóka til að sýna fram á meðferðina eiginleika aðskildra ávaxta og grænmetis, eins og vínber, döðlur, epli, líffæri, lauk eða radísur, og með því að þróa sérstakar aðferðir til að neyta þeirra reyna þeir að ávaxta þær aðgerðir með yfirbragði vísindalegra athafna. Reyndar eru öll æt afbrigði af hráum plöntum fullkomin næring og hafa sömu eiginleika. Sama af hvaða sjúkdómi einstaklingur þjáist, þeir fullnægja kröfum lífverunnar, þeir stjórna starfsemi líffæra, þeir endurheimta heilsu sjúklingsins. Upplýsingar um slík sannindi ættu að vera almenningi til umráða að kostnaðarlausu, enda ómannúðlegt að fá peninga fyrir slíka ráðgjöf.

Mataræði eldaðs matar er full af banvænum mótsögnum. Í mjög mörgum tilfellum er mælt með skaðlegum matvælum sem nytsamlegum, en mjög nauðsynlegar eru taldar skaðlegar og eru stranglega bannaðar. Þetta er vegna þess að reynsla eldaðra matvæla byggist á tafarlausum, augljósum og misvísandi áhrifum matvæla og á röngum útreikningum sem gerðir eru á rannsóknarstofunni. Milljónir saklausra manna farast vegna þessara misvísandi og rangra útreikninga.

Áreiðanlegasti leiðarvísirinn er grundvallar og fullkomin reynsla hráætans, sem leiðir til þess að allar villur, mótsagnir og misskilningur sem eru í læknavísindum almennt og í mataræði sérstaklega eru dregnar fram í dagsljósið og leiðréttar einu sinni. fyrir alla. Nauðsynlegt er að fjölga dæmunum um þá reynslu víða og kynna allt mannkyn þann árangur sem fæst.

Það er versti glæpurinn að venja nýfætt barn við eldað hráefni

Þegar öllum verður ljóst að eldað mat er óeðlilegur vani, að það sé orsök allra sjúkdóma í mönnum og að það sé svo hræðileg fíkn að þegar maður verður iðrunarlausum gripi þess að bráð getur fórnarlambið sjaldan losað sig. sjálfur úr klóm þess aftur.
Hvaða rétt hefur skynsamur maður til að koma því inn í lífveru

Machine Translated by Google

saklaust nýfætt barn af hennar eigin höndum? Hvaða rétt hefur hún til að eyðileggja líffæri litla barnsins síns með matvælum sem hafa verið brennd, eyðilögð, drepin í eldi? Er það ekki miskunnarlausastur allra glæpa, er þetta ekki í rauninni manndráp, hrottalegt manndráp? Ég hef sjálfur drepið tvö ástkær börn mín með eigin höndum á þann hátt og ég er alveg meðvituð um hversu gríðarlega glæpurinn er.

Í raun og veru eru allir matarfíklar foreldrar fíklar. Í nútímanum öld deyr enginn náttúrulegum dauða. Öll dauðsföll eru afleiðing sjúkdóma sem orsakast af elduðum máltíðum og fólkið sem kennir börnum að borða eldaðan mat eru foreldrar þeirra. Foreldrar með matreiðslu verða að gera sér fulla grein fyrir því að ábyrgðin á öllum veikindum og truflunum hjá börnum þeirra hvílir algjörlega á þeirra eigin herðum. Þeir verða að meta þetta mál af fullri alvöru áður en þeir halda áfram í sinni venjulegu rangfærslu.
Grunnurinn að sérhverju krabbameini eða hjartaáfalli er lagður með fyrsta bita af soðnum mat sem barninu er gefið, jafnvel þegar sjúkdómurinn gerir vart við sig á háum aldri.

Það má færa rök fyrir því að erfitt sé fyrir fullorðið fólk að vera algjörlega sviptur elduðum mat. Jæja þá, þá skuluð þið þá halda áfram í skaðlegum venjum sínum að vild. En hvað er það sem knýr þau til að brenna óaðskiljanleg hráefni ungbarna, eyða, svipta þau nauðsynlegustu innihaldsefnum þeirra, breyta þeim í skaðleg efni og gefa barninu þau síðan? Þessari ómannúðlegu hegðun í garð saklausra barna, þessari villimennsku, verður víst að hætta.

Það er engin vísindaregla sem kemur í veg fyrir að foreldri geti gefið barni sínu spírað hveiti í staðinn fyrir hvítt brauð, fágað hrísgrjón eða makkarónur; ferskur safi úr gulrótum, appelsínum, vínberjum og eplum í stað þurrkaðrar mjólkur; hrár ávöxtur í stað kompotts; valhnetur, möndlur, spíraðar baunir og baunir í stað kjöts og fitu. Með því að borða hráan mat nýtur barnið heilbrigðs, hamingjusams og langt lífs, á meðan annað mataræði leiðir það til sjúkdóma og ótímabærs dauða. Þú getur verið viss um að barnið þráir hráfæði af allri sálu sinni. Hann krefst þess að hann fái hráefni sín í ósnortnu ástandi og hann á óumdeilanlegan rétt á þeim.

Machine Translated by Google

Læknirinn eða foreldrið sem ekki er snautt skynsemi og samvisku verður að bregðast við því, án þess að hika.

Þegar við þriggja eða fjögurra mánaða aldur byrja líffæri barns til óreglulegrar aðgerða ávísar skammsýni læknirinn tveimur eða þremur tegundum af gervivítamínum í stað þeirra þúsunda efna sem hafa brunnið yfir eldi, eða í mesta lagi mælir hann sem eins konar lyf með nokkrum afmældum skeiðum af ávöxtum. safa og stöðvaði þannig bæði eigin samvisku og foreldra barnsins. Hvers vegna ætti barn að þjást af vítamínskorti, ef móðir hennar eyðir ekki vítamínum sem eru til í náttúrulegum matvælum með eigin höndum?

Lokum augunum augnablik og myndum fyrir okkur sjálf í heild sinni kraftaverkið sem náttúran framkvæmir. Um leið og við kynnum eitt hveitikorn inn í mannslíkamans verksmiðju í gegnum munninn, tekur lífveran það korn, brýtur það niður og dreifir því um líkamann. Þær þúsundir mismunandi efna sem safnast saman í korninu hreyfast í allar áttir og hvert þeirra fer til að sinna skyldu sinni. Þannig framkvæma hin ýmsu næringarefni í hveitikorni tugþúsundir mismunandi verkefna og sinna líffræðilegri starfsemi lífverunnar án nokkurra galla eða galla.

En hvað gerist þegar við kynnum inn í magann smá bita af hvítt brauð? Það setur magann marklaust til starfa; það er brennt og breytt í gagnslausan hita, eða í besta falli, það fer til að bæta við nokkrum múrsteinum eða steinum án steypuhræra á sumum siðlausum, einskis virði klefi. Hjarta manns sem nærist á hreinu hveiti er þétt og sterkt eins og korn, en hjarta manns sem borðar hvíta brauðið er eins veikt og brothætt og brauðið sem hann neytir. Þessu berðu vitni um sívaxandi fjölda hjartabilunar.

Ætti allur heimurinn fyrir eitthvert kraftaverk að komast til vits og ára í dag og taka upp þá venju að borða hráfæði, að undanskildum sumum tilteknum tilfellum sem eru allt of langt komin í sjúkdómum sínum, það verða engin ótímabær dauðsföll á næstu þremur eða fjórum áratugum, fyrr en aldraðir

Machine Translated by Google

fólk nær háum aldri. Eins og það er, eru dauðsföll af völdum eldaðs áts margfalt meiri en sem verða í mestu stríðum.

Í nafni hvers hjálparlauss barns, bið ég aftur til allra vísindamanna, lærðir menn, leiðtogar þjóða, heilbrigðisráðuneyti, foreldrar og góðhjartaðir menn um allan heim til að binda tafarlaust enda á þennan hræðilega glæp gegn litlum börnum. Seinkun hvers dags kostar þúsundir saklausra mannslífa. Fullorðnu fólki er frjálst að fórna lífi sínu fyrir banvæna ánægju af elduðum mat og þar með að fremja sjálfsmorð, en hver hefur gefið þeim rétt til að fjöldamorða fátæku börnin sín, sérstaklega þar sem þessi matur, langt frá því að veita þeim nokkra ánægju, fyllir bara börnin með viðbjóð? Það er tilgangslaust að halda því fram að þegar barn verður stórt muni það sjá aðra borða og þá muni það sjálft finna fyrir löngun til að borða. Í fyrsta lagi getur villimennska eins og eldað borða ekki varað lengi og við gætum hlakka til að sigra hráát snemma. Svo eru milljónir manna sem sjá alkóhólisma eða eiturlyfjafíkn annarra en halda sig vel frá slíkum löstum. Barnið mitt er nú þegar 6 ára

(Þetta vísar til 1963, þegar þessi hluti bókarinnar var skrifaður) og hún getur skilið allt; hún sér eldaðan mat sem annað fólk borðar, en sjálf hatar hún hann af allri sálu. Hvaða ópíumfíkill kennir ungbarninu sínu að tileinka sér fíkniefnavanann strax í vöggugjöf?
Hvaða skynsemi hvetur mann til að fórna eigin syni sínum og gera hann snemma að félaga sínum viðurstyggilegar venjur til að refsa og viðhalda persónulegri fíkn sinni? Leyfðu foreldrum fyrst að ala upp heilbrigt barn samkvæmt náttúrulögmálum og síðan, eftir að það er fullorðið, látum þau eftir fúsum og frjálsum vilja í framtíðinni, rétt eins og þegar um alla aðra lösta er að ræða.

Eftir að hafa lesið þessar línur getur ekkert skynsamlegt foreldri fundið rök fyrir því að önnur yfirvöld hafi gefið allt önnur ráð. Ef hún heldur áfram að hunsa rödd sannleikans verður hún að taka á herðar sínar ábyrgðina á því að eyðileggja heilsu barns síns og grafa undan framtíð þess. Einstaklingur verður að vera laus við grunndóminn til að skipta 10.000 efnum út fyrir núll efni, lifandi frumur fyrir dauðar frumur, fullkomlega jafnvægi hráefnis fyrir úrkynjað efni, náttúrulegt.

Machine Translated by Google

næringarefni með óeðlilegri næringu, spírað hveiti með hvítu brauði, grænar baunir með kjöti og ferskir ávextir með sultu.

Magalíffræðingar verða að sanna að náttúran hafi Gerði mistök í að kynna okkur ekki matvæli í a Eldað ríki

Ég biðla opinberlega til allra vísindamanna annað hvort að staðfesta skoðanir mínar og lýstu þeim fyrir öllum heiminum, eða til að sanna að þegar náttúruleg matvæli eru sett á eld, tapast hvorki næringarefni né orkuinnihald þeirra; engin dauðsföll verða af lifandi jurtafrumum og engar breytingar eiga sér stað í samsetningu atómanna. Þeir verða ennfremur að sanna að við sköpun næringarefna fyrir mannlega lífveru hafi þroskaður gert mistök með því að koma þeim ekki fyrir okkur með matvælunum í "hreinsuðu", soðnu eða brenndu ástandi, að þær aðgerðir sem framkvæmdar eru í verksmiðjum og í eldhúsum eru vísindalegar aðgerðir sem miða að því að leiðrétta villur náttúrunnar og að tilbúnu manngerðu vítamínin hafi meira næringargildi en vítamínin sem finnast í náttúrunni. Takist það ekki verða þeir að viðurkenna þau hörmulegu mistök sem hafa verið gerð hingað til og, með því að hætta með eldaðar máltíðir í eitt skipti fyrir öll, verða þeir að leita skjóls í speki alheimsins og hætta að trufla samsetningu náttúrulegra matvæla sem skapast af náttúru jarðar. Látum þá sem líta á sig sem kjötætur neyta kjöts síns, ef þeir geta, ferskt og heilt, eins og kjötætur gera, án þess að drepa frumur þess eða úrkynja það á nokkurn hátt.

Við höfum engan rétt til að raska heilindum hráefnanna sem náttúran skapar fyrir mannlega lífveru þegar við getum ekki, með öllum þeim vísindalegu ráðum sem við höfum yfir að ráða, búið til minnstu einfrumu lífveruna; þegar við getum, með hjálp allra næringarefna sem við þekkjum, ekki fóðrað lífveru tilbúið og haldið henni lifandi lengi; og þegar okkur hefur varla tekist að þekkja þúsundasta hluta efnanna í kornkorni. Það er rétt að miklar rannsóknir hafa verið gerðar og töluverður árangur náðst í viðurkenningu á ýmsum næringarefnum og þar af leiðandi mörgum mikilvægum næringarefnum.

Machine Translated by Google

efnisþættir hafa fundist, en allar þessar uppgötvanir geta ekki haft meiri þýðingu en uppfinning gervihnattanna. Munurinn á gervivítamínum og næringarefnum sem samanstanda af maískorni er í sömu röð og munurinn á manngerðum gervihnöttum og himintunglunum sem mynda allt vetrarbrautakerfið okkar. Vísindamennirnir sem búa til gervi gervihnött gera hins vegar aldrei ráð fyrir að tortíma núverandi vetrarbrautum og skipta þeim út fyrir millistjörnulíkama sem þeir hafa nýbúið til af þeim sjálfum.

Besta námskeiðið okkar er að rannsaka vandlega lögmál hins náttúrulega þróun dýra- og jurtalífvera. En, undir engum kringumstæðum, verðum við að afturkalla verk náttúrunnar og reyna síðan að endurbyggja það með hjálp ömurlegra kirtilseyða og gervivítamína.

Þegar við setjum kartöflustykki eða merg í smjör og byrjum að steikja það, byrjum við á eyðingu þess strax frá fyrstu stundu.
Það byrjar strax að snarka, skreppa, verða brúnt og síðan þorna og ef við höldum aðgerðinni aðeins lengur, kolnar hún og breytist í vonda ösku. Þessi girnilega lykt sem kitlar nasir okkar er lyktin af verðmætustu innihaldsefnum náttúrulegra matvæla, sem hlæja að skynfærum okkar og hverfa út í lausu lofti.

Hugtökin „elda“ og „baka“ má ekki nota í merkingunni undirbúa, smíða og bæta, eins og þau hafa verið notuð hingað til; þau verða frekar að vera notuð til að koma á framfæri þeirri tilfinningu að eyðileggja, eyðileggja, brenna, drepa eða tortíma, vegna þess að með þeim aðgerðum eyðileggjum við verðmætustu efnin sem eru lífsnauðsynleg fyrir lífveru okkar og þar með frjóum við svívirðilegasta glæpinn gegn mannkyninu. .

Barn hatar bragðið af soðnum mat, sem
Sýnist matarfíkill bara girnilegt, alveg eins
Ópíum virðist þóknast fíkniefnaneytendum

Einfaldir menn gætu haldið að það væri grimmt að svipta börn þeirrar ánægju sem fæst af bragði eldaðs matar. Svona

Machine Translated by Google

fólk ætti að gera sér grein fyrir því að í raun er eldaður matur alls ekki bragðgóður; þær virðast bara matarfíkillinn bragðgóðar, alveg eins og ópíum finnst dópistanum þóknanlegt. Hingað til hefur enginn verið til að segja okkur þennan einfalda sannleika, því frá örófi alda hefur enginn verið laus við matarfíkn.

Líffæri nýfætts barns eru eingöngu aðlöguð að samsetningu hráfæðis. Barnið hefur mjög gaman af hráum ávöxtum og grænmeti.
Hann borðar, með mestri ánægju, hrátt korn, kartöflur, baunir, eggaldin, grænar baunir og linsubaunir, sem bragðast honum mjög vel, en eru ósmekklegar fyrir eldaðan mat.

Litla barnið hefur enga ánægju af bragðinu af elduðum máltíðum; hann hatar og forðast þá af allri sálu sinni og það er með miklum sársauka sem hann gleypir þessa óeðlilegu mat. En aumingja, einfalda foreldrið skilur þetta ekki. Hún hefur eingöngu sína eigin fíkn að leiðarljósi og í áhyggjum sínum við að fæða barnið vel heldur hún áfram að þvinga þessum viðbjóðslegu mat niður í hálsinn á því að svo miklu leyti að hún breytir barninu í fullkominn fíkil og eyðileggur þannig heilsu þess og hamingju.

Fyrstu árin sem hann lifði gengur barnið hræðilegt áfram baráttu gegn óeðlilegum matvælum. Þetta er augljóst af fjölmörgum sjúkdómum barna og tíðum magakvillum sem börn þjást af, svo og af háum barnadauða. Barn er nýlega smíðuð, fullkomin verksmiðja. Hann verður aldrei veikur ef við útvegum náttúrulega næringu fyrir eðlilega næringarstarfsemi líffæra hans.

Almenn upptaka á hráu veganisma er eina leiðin til að frelsa alla mannkynið frá bölvun veikinda í eitt skipti fyrir öll. Útbreiðsla hráfæðis verður að hefjast með sjúku fólki, nýfæddum börnum, fólki sem hefur nauðsynlegan viljastyrk og visku og skynsömum foreldrum hráfæðisbarna, sem verður að útiloka frá heimilum sínum öll ummerki um rýrð mat svo sem að freista ekki barna sinna. Þetta upphafstímabil sjálfviljugrar fjarvistar frá soðnum mat mun standa til þess dags sem yfirvöld koma til

Machine Translated by Google

skilningarvit þeirra, og munu ákveða að lýsa því yfir að hráát sé skyldubundið, og þvinga þannig skynsaman vilja náttúrunnar upp á fáfróða, óviðráðanlega fjöldann. Sá tími mun koma að hráát mun ríkja í öllum heiminum. Í þessari blessuðu framtíð verður eldamennska þekkt sem glæpur.

Hinir meintu erfiðleikar við að afnema eldaða matarvenju fljótt má ekki þjóna sem afsökun fyrir því að afneita skaðanum sem hann hefur valdið. Enginn reynir að réttlæta þjófnað, rán og morð, þó ekki hafi tekist að uppræta þessar banvænu plágur úr mannlegu samfélagi.
Aðalatriðið er að vísindamenn viðurkenni í grundvallaratriðum og lýsi því yfir fyrir almenningi að rekstur matargerðar sé rangur, óeðlilegur og hættulegur og að það sé bein orsök sjúkdóma. Aukaspurningin um að setja hráát í raunverulega iðkun getur síðan verið látin bíða eftir atburðarásinni.

Eldað borð hefur í kjölfarið alið af sér matarfíkn, sjúkdóma, læknavísindi og lyfjafræði. Endanleg tilgangur læknavísinda er að lagfæra og endurnýja úrkynjað og skaðleg líffæri mannsins. Í stað læknavísinda hefur hráátinn vísindi sín eða heilsu, sem hefur það að markmiði að koma í veg fyrir hrörnun sem nefnd er hér að ofan og tryggja heilbrigðu, hamingjusömu, langt og friðsælu lífi fyrir núverandi og komandi kynslóðir. Allir sjúkdómar stafa af broti á náttúrulögmálum. Hráát neyðir fólk til að virða þessi lög.

The Practice of Raw-Eating In My Family

Það að ég er sextug að skrifa þessar línur er vegna þess hráát. Fyrir sjö eða átta árum var hjarta mitt í svo slæmu ástandi að hjartaáfall virtist óumflýjanlegt. Ég var vanur andlaus að klifra nokkur þrep; Ég hafði ekki nægan styrk til að lyfta fötu af vatni. Hægðatregða, meltingartruflanir, brjóstsviði, svefnleysi, höfuðverkur, hrúgur, þvagsýrugigt, mænusótt, hár blóðþrýstingur, hraðtaktur, langvarandi berkjubólga, gyllinæð og tíð kvef hafa verið lífsförunautar í langan tíma. Þökk sé hrááti hef ég losnað við allar þessar sjúkdómar. Ég hef lækkað blóðþrýstinginn varanlega úr 18-20 í 13 og púls frá 80-90 í 58-60. Án nokkurra þreytumerkja,

Machine Translated by Google

Ég get gengið til Tajrish og til baka (24 kílómetra vegalengd) á fjórum tímum, klifrað upp fjöll eins og geit, lyft þungum ferðatöskum upp stigann og þegar ég hef tíma tek ég 12 kílómetra göngutúr sem venjulega daglega rútínu. Ég, sem á sínum tíma þjáðist af langvarandi berkjubólgu og var sjálfsagður uppi með inflúensu nokkrum sinnum á ári, hef ekki einu sinni fengið kvef undanfarin ár og hef sofið undir berum himni allt árið um kring. vetur og sumar, án minnsta ótta við hvorki kulda né örverur.

Fyrir mörgum árum fékk ég svo alvarlegt gigtarkast að ég gat ekki snert liðir á stóru tánni minni; í dag get ég snúið þeim af öllum mætti án minnstu merki um sársauka. Hvar í heiminum hafa svipaðar niðurstöður náðst með atófani, ACTH, digitalis, brómíðum, joði, aspiríni, sýklalyfjum og þúsundum annarra lyfja?

Búast má við því að hjartað sem vinnur á 58 slögum á mínútu haldi áfram að vinna í mörg ár án þess að hætta á heilablóðfalli. Við mataraðstæður eins og lækkun á púls á sér stað aðeins þegar hjartað er veikt, en í mínu tilfelli er það eðlileg afleiðing af reglulegri starfsemi meltingarfæra minnar.

Það er ákaflega merkilegt að alltaf þegar ég reyni að ofhlaða magann með margföldu magni af náttúrulegum fæðutegundum, þá liggja þær ekki lengi í maganum, heldur fara þær í þörmum í einu og fara úr líkamanum eftir nokkrar klukkustundir, án þess að fara í gegnum hvaða niðurbrot sem er og án þess að framkalla minnstu meltingartruflanir eða valda mér óþægindum. Við þetta ástand eykst púlsinn minn um ekki meira en fjögur eða fimm slög á mínútu, en þegar ég reyni að „snæða“ mig með elduðum mat eins og „venjuleg manneskja“, þá hoppa hjartslátturinn strax upp í 85-90 og það tekur magann minn marga daga að ná eðlilegri léttleikatilfinningu.

Ásamt sjálfri mér er ég að ala upp þriðja barnið mitt sem hráæta. Hún er nú þegar lítil sjö ára stúlka, en hún hefur aldrei sett einn einasta bita af úrkynjaðri mat í munninn. Heilsa hennar er

Machine Translated by Google

útfærsla fullkomnunar. Ég sé núna hvað það er mikill munur á börnum sem borða hráefni og eldaða. Það er auðveldara að ala upp hundrað börn sem borða hráefni en eitt barn sem borðar eldað. Maður hefur aldrei tilefni til að hafa áhyggjur af kvillum barna eins og kuldahrolli og kvefi, niðurgangi og hægðatregðu eða vandræðum með að barnið borði of mikið eða of lítið. Hún er kát eins og lóa og hvenær sem hún vill gengur hún að borðinu og hjálpar sér við allt sem henni finnst gott að borða. Hún leikur, syngur og dansar allan daginn án duttlunga eða duttlunga, án þess að gráta, án þess að valda þeim sem í kringum hana eru vandræði.

Hún fer að sofa nákvæmlega klukkan 8 á kvöldin og eftir að hafa sungið með sjálfri sér í nokkrar mínútur lokar hún augunum og sefur eins og toppur til klukkan 6 á morgnana. Þar að auki er það mjög merkileg staðreynd að eftir fyrstu mánuðina munum við aðeins eftir þrisvar eða fjórum tilvikum þegar hún hefur vaknað á nóttunni. Svo djúpur og hljóður er svefninn hennar að enginn hávaði eða hreyfing veldur því að hún vaknar.

Þegar önnur börn á leikskólanum sitja við morgunverðarborðið sitt til að fá sér brauð og ost, brauð og smjör, kökur o.s.frv., tekur hún fram ávaxtapokann sinn sem hún hefur tekið að heiman og nýtur þess í rólegheitum.
Þegar við erum í heimsókn til vina horfir hún með algjöru skeytingarleysi á þessi ofhlöðnu teborð sem fólk sest í kringum og „gætir" alls kyns bakkelsi og sælgæti. Hún lætur aldrei í ljós ósk, ekki einu sinni af forvitni, um að smakka eitthvað af þeim. Það er þannig sem öll börn sem borða hráfæði eiga að vera alin upp.

Konan mín, sem ég hef aldrei þröngvað skoðunum mínum upp á, smám saman að breyta næringarkerfi sínu vegna barnsins og heilsunnar, er nú orðin algjör hráfetari og er nokkuð sátt við ástandið. Til að byrja með hætti hún algjörlega við kjöt og síðan minnkaði hún kjötlausa eldaða rétti niður í einn eða tvo á viku. Eftir því sem barnið stækkaði aðeins meira, voru þessar skipt út fyrir nokkrar soðnar kartöflur sem teknar voru af og til. Að lokum voru þessir líka algjörlega gefnir upp þegar einn daginn spurði barnið: "Af hverju er þessi ógeðslega lykt, mamma?" Eftir það tók hún bara þunna sneið af heilu brauði sem hún borðaði stundum með valhnetum, óséð af barninu.* Í dag sér hún frábær áhrif hrááts á lífveruna sína og það kemur ekki á óvart,

Machine Translated by Google

þess vegna, að hún haldi sig frá allri soðinni mat. Og allt þetta tókst án mikilla erfiðleika, þegar ákvörðunin var tekin af alvöru. Þegar engin lykt er af elduðum mat á heimilinu verður hráát mjög einfalt mál. Þetta er leiðin sem allir foreldrar ættu að fylgja sem meta heilsu sína og elska börnin sín.

Allar vondar venjur mannsins eru afleiðingar af elduðu

Að borða

Hráát mun reka út af vettvangi alla aðra lösta eins og áfengissýki, tóbaksreykingar, eiturlyfjafíkn og ágirnd. Þessi fíkn getur ekki lengur fylgt hrááti. Þessir lestir eru gervihnöttur matarfíknar.

Með sigri hráátsins verður varanlegum friði loksins komið á í heiminum og milli þjóða. Allir glæpir, hatur, fjandskapur, hroki, afbrýðisemi og almennt allar vondar venjur mannsins eru afsprengi eldaðs matar. Með afnámi eldaðs matar róast ástríður mannanna, hugur þeirra verður göfgaður og lífið verður svo auðvelt að menn verða ekki lengur skyldaðir til að rífa hold hvors annars eða selja samvisku sína fyrir sóðaskap.

Hugmyndin um mataræði ætti að takmarkast við Skipta út óeðlilegri næringu fyrir náttúrulega Aðferð við fóðrun

Algjör hráát er eina leiðin til að losa mannkynið frá sjúkdómum. Hálfráðningar hafa aldrei gefið og munu aldrei gefa neinn árangur. Við núverandi aðstæður um eldað borð verður að líta á alla viðurkennda útreikninga á næringargildum tiltekins fæðis sem enga hliðstæðu. Sama hver veikindin eru, þegar spurningin um mataræði er til umræðu verðum við aðeins að hugsa út frá hinu hráa og eldaða, hinu náttúrulega og óeðlilega, hinu hreina og úrkynjaða. Þær ráðleggingar sem gefnar eru daglega í útvarpi, blöðum og með ýmsum öðrum hætti um notkun tiltekinna vítamína, steinefna og próteina og upplýsingar um kaloríugildi þeirra eru algj

Machine Translated by Google

óframkvæmanlegar, einskis virði og hættulegar, sérstaklega þegar þær byggjast á neyslu fíkniefna og dýrafóðurs.

Þegar við skoðum eiginleika einstakra næringarefna megum við alls ekki hafa áhyggjur af því hvaða sérstök vítamín eða önnur innihaldsefni eru í tiltekinni næringu. Það er ófrávíkjanleg tilvist allra hinna ýmsu innihaldsefna í hverjum munnfylli af mat sem verður að vera skylda. Við verðum því að gæta þess að ekkert af innihaldsefnum sé fjarverandi í matnum sem við neytum. Þetta er raunin þegar við borðum hvaða hráa grænmetisfæði sem er, en í soðnum mat eru þau fjarverandi í þúsundum.

Í margar aldir hafa þúsundir sérfræðinga gert næringarfræði sitt sérstaka nám. En þar sem þeir hafa aðeins veitt aukavandamálum gaum og ekki tekið tillit til tjónsins af völdum eldsvoðans í eldhúsinu, hafa rannsóknir þeirra ekki skilað tilætluðum árangri og það sem verra er, vegna fjölmargra mótsagna þeirra hafa þær verið hörmulegar fyrir mannkynið. . Jafnvel grænmetisæturnar, sem telja má framsæknustu meðal þeirra, hafa ekki aðeins þolað skaðann af völdum eldsins, heldur hafa þeir líka sætt sig við að nota hvítt brauð og hreinsaðan sykur, sem er laust við allar verðmætar innihaldsefni. Engu að síður verður að viðurkenna að þegar menn hafa sigrað fíknina hafa grænmetisætur farið yfir brattasta veginn. Erfiðasta skrefið er bindindi frá kjöti, en eftir það er það aðeins lítið skref að skipta út kjötlausu fæði fyrir hráfæði, þó að það sé með þessu litla skrefi sem þeir verða að ná lokamarkmiði sínu. Þess vegna má búast við því að grænmetisætur af öllum toga taki við meginreglum hráfæðis og safni saman undir sama merkinu til að leggja grunninn að því hamingjusama lífi sem hefur alltaf verið draumur mannkyns.

Sem sérfræðingur í mataræði hefur G. Hauser unnið mikið orðspor í Ameríku. En meira að segja Hauser, framsækinn sem hann er í samanburði við aðra næringarfræðinga, tekur ekki tillit til skaðans af eldamennsku og reynir því að endurheimta skaðann í eldhúsinu með lyfseðlum. Gefum okkur um stund að ráðh

Machine Translated by Google

gæti þjónað einhverjum gagnlegum tilgangi. En hvar er verkamaðurinn, sveitaverkamaðurinn eða venjulegi maðurinn á götunni að finna þúsund dollara gjaldið sem hann þarf að borga til að fá upplýsingar um hversu mikið af svörtum melassa hann þarf að taka á morgnana, hversu mikið ger á kvöldin , eða hversu mörg þúsund einingar af tilteknu vítamíni þarf hann að gleypa á hverjum degi?

Þetta er ekki rétt nálgun. Nauðsynlegt er að kynna heildina heimsins eins rækilega og mögulegt er með óaðskiljanlegum hráefnum mannlegs lífveru, að breyta núverandi næringarvenjum á róttækan hátt og stöðva ráðleggingar um sérstakt mataræði og einstök vítamín.

Vísindamenn vita að enginn sem nærist eingöngu á brauði, fáguðum hrísgrjónum eða kjöti getur vonast til að lifa lengi. En venjulegur maður veit þetta ekki. Að hans mati veita þau matvæli frábæra næringu. Hvernig getum við tryggt að í krafti aðstæðna eða vegna þrýstings fátæktar muni einstaklingur ekki fæða sjálfan sig og börn sín í heimsku á þessum matvælum einum saman og ekki eyðileggja sjálfan sig í kjölfarið? Jafnvel æðsti vísindamaður, sem er kunnugur öllu viðfangsefninu, getur ekki staðist ágirnd sína og hann borðar svo mikið af þessum bölvuðu efnum að hann drepur sig hægt en örugglega, og fremur sjálfsmorð allt of fljótt m.a. krabbamein eða hjartaáfall. Það er því ekki nóg að koma þessum hugmyndum á framfæri í bókum; það er nauðsynlegt að virkja rétt líffæri ríkisins til að innleiða grundvallar, skipulagðar breytingar á næringarvenjum landsmanna. Gera verður virkar ráðstafanir til að takmarka smám saman stórfellda sóun á næringarefnum og hvetja til neyslu á hráum og óhreinum matvælum. Lokamarkmið hvers kyns mataræðis er að borða hráefni, þegar orðið „mataræði“ missir merkingu sína og gefur orðatiltækinu NÁTTÚRULEG næring eða HEILSAGA HÁEFNI FYRIR MANNAVERKSMIÐJU stað.

Notkun gervivítamína og steinefna verður að vera Hætt

Machine Translated by Google

Hlutfallslegt magn næringarefnanna í náttúrulegum matvælum er mjög mismunandi, í þeim skilningi að á móti einu milligrammi af einu innihaldsefni getur verið einn þúsundasti úr milligrammi af öðrum innihaldsefni og einn milljónasti úr milligrammi af þriðjungi. En innihaldsefnið sem vegur einn milljónasta úr milligrammi er alveg jafn nauðsynlegt fyrir mannlega verksmiðjuna og það sem vegur eitt milligram. Nú, við matreiðslu eru það einmitt innihaldsefnin sem eru aðeins til í litlum sporum sem eyðileggjast í fyrsta lagi.

Það má velta því fyrir sér hvers vegna með svo gölluðu hráefni hætti mannvirkjaverksmiðjan ekki að virka um leið, eins og venjuleg verksmiðja myndi gera, heldur heldur áfram rekstri sínum í nokkuð langan tíma og leiðir þannig fólk til þeirrar rangrar ályktunar að það sem setur matarlystina sé næring. .

Staðreyndin er sú að mannslíkaminn er ekki venjulegur verksmiðju. Þetta er gífurlegur heimur með milljónum íbúa, óteljandi verksmiðjur, ýmsar stofnanir, kerfi, verslanir, varasjóði og svo framvegis. Jafnvel þótt það fái enga næringu, getur það samt haldið sér á lífi í allt að 70 daga eða jafnvel lengur með því að taka í notkun geymdan forða sinn.

Eftir að þau hafa borist inn í lífveruna dreifast næringarefnin um mannslíkamann með blóðmiðli og hver fruma fær þau efni sem hæfa uppbyggingu hennar og sérgrein. En frumur kirtla og líffæra taka ekkert úr þeim fáu hrörnuðu innihaldsefnum sem eru í soðnum mat í svo litlum afbrigðum sem hægt er að telja á fingrum manns. Þeir halda áfram að bíða, í hungri og skorti, þar til húsbónda þeirra sæmir að rétta út fingurna til að hjálpa sér að bita af lauk, grænu grænmeti eða ávöxtum.

Maðurinn finnur ekki fyrir hungri einstakra frumna þar sem, þrátt fyrir hið mikla hungur í kirtil- og lífrænum frumum, er maginn fullur, fíkn hans er fullnægt, hann sjálfur er sáttur. En enn innihaldsríkara eru hinar einskis lausu og óvirku frumur, sem græðgilega éta „fullkomlega jafnvægi byggingarefni“ sem samsvarar

Machine Translated by Google

til mannvirkja þeirra og "styrkja og styrkja" líkamann með því að auka umfang hans.

Þetta er ástæðan fyrir því að með 50-60 kíló af óþarfa, gagnslausum frumum, býr hinn svokallaði heilbrigði, sterki og kraftmikli maður ekki yfir nokkur hundruð grömm af virkum sérhæfðum frumum, sem einn eða annar kirtill hans getur starfað reglulega með. og framleiða gallalausar vörur. Svo lengi sem kirtlar og líffæri hafa ekki verið svipt síðustu leifum virkra frumna, getur maðurinn dregið á langinn tilveru sína á einhvern hátt; en þegar þeim er loksins eytt verður dauðinn óumflýjanlegur.
Þá deyr hinn „mettaði", „þrótti" og „þróttmikli" einstaklingur af því að hafa svelt kirtla sína og líffæri. Til dæmis missa hjartafrumurnar nauðsynlegan kraft og mýkt til að gera eðlilega samdrætti. Hjartað reynir síðan að bjarga ástandinu með því að fjölga frumum þess, sem leiðir til þess að það stækkar með frumum sem myndast úr dýrapróteinum og hvítu brauði. - En þetta er til einskis, vegna þess að þessar frumur skortir getu til að gegna einhverju gagnlegu verki og það líður ekki á löngu þar til líffærið hættir alveg að slá.

Við vitum ekki með vissu hversu margir mismunandi efnisþættir fara í að búa til hveitikorn eða hvers kyns jurtalíkama. Við skulum taka ímyndaða, áætlaða tölu, segjum 10.000. Samkvæmt grunnlögmálum náttúrunnar ættum við þá að þurfa að álykta um að hráefnin sem nauðsynleg eru í verksmiðju mannsins séu samsett úr 10.000 mismunandi efnum og við útvegun þeirra efna er mikilvægt að gæta þess sérstaklega að einn eða annar innihaldsefnanna sé ekki fjarverandi.
Þetta er eðlilegasta kerfið til að tryggja eðlilegan rekstur mannvirkjagerðar.

Nú skulum við sjá hversu þreytt mataræði þessa eldaða matar aldur er. Karlar bera með sér fjöldaeyðingu þessara nauðsynlegu efna og næra líkama sinn með aðeins fáum afbrigðum af innihaldsefnum þeirra.

Eftir margra ára erfiðar rannsóknir komast líffræðingar að því að það eru aðeins 1015 tegundir af efnum í osti, smjöri, lifur eða heila. Maður hefði búist við því að þeir myndu viðurkenna að vegna langrar vinnu þeirra hafi þeir komist að því að slíkar og slíkar matvörur samanstanda af aðeins 10-15

Machine Translated by Google

tegundir af rýrðum, ójafnvægum, eitruðum, hrörnuðum og dauðum efnum, og innihaldsefnanna sem mynda hráefni okkar, 9990 tegundir eru ekki til staðar og þess vegna eru þessi matvæli svo skort, skaðleg og hættuleg að notkun þeirra sem næringarefni má ekki vera. mælt með af hverjum sem er. En í staðinn tilgreina þeir hvert af öðru nöfn allra þeirra efna sem þeim hefur tekist að finna í þeim matvælum, þeir lýsa í smáatriðum hlutverki þeirra í næringu og eftir að hafa talið upp eiginleika þeirra mæla þeir með þeim sem "hagnýt" næringarefni. Þeir minnast ekki einu orði á fjarveru þúsunda næringarefnanna, né tala þeir um hlutverk þeirra í næringu eða hörmulegar afleiðingar sem undantekningarlaust fylgja fjarveru þeirra.

Samt eru þessar hugleiðingar mjög mikilvægar hliðar spurningarinnar.

Það verður að hafa í huga að svo margvísleg eru hlutverk hráefnis fæðutegundir í lífverunni að jafnvel þó að maður kynnist þeim öllum fyrir kraftaverk, myndi heil ævi ekki nægja fyrir lýsingu þeirra. Við verðum að líta á það sem eitt af grundvallarlögmálum næringar, að enginn næringarþáttur getur þjónað raunverulegum tilgangi sínum ef hann er tekinn í einangrun, burtséð frá heildinni.

Þegar maður bendir jafnvel frægasta vísindamanni á að það sé til engin snefill af neinum vítamínum í hvíta brauðinu sem hann borðar, hann svarar án þess að hika, að hann borði líka matvæli sem innihalda vítamín Með jafnréttisréttindum má múrari leggja múrsteina sína allan daginn og reisa vegg sinn án múrsteins og svo halda því fram að það eru tímar þar sem hann notar líka steypuhræra. Slík er blindan sem orsakast af matarfíkn.

Hvað er hvítt brauð ef ekki sterkja, sykur, fita, prótein og nokkrar tegundir af dauðum söltum - með öðrum orðum, aðeins líflaus aska af fáum af þeim 10.000 innihaldsefnum sem mynda hráefnið okkar? Hvað er hreinsaður sykur ef ekki einn af ofangreindum 10.000? Hvað er kjöt ef ekki prótein sem inniheldur eitur og leifar af nokkrum hrörnuðum innihaldsefnum? Samt fyllir maðurinn maga sinn allt til enda af þessum fáu efnum og sviptir líffæri sín þúsundum raunverulegra nauðsynlegra næringarefna. Að því er varðar kvilla sem myndast í líffærum hans, getur það myndast

Machine Translated by Google

einhverja hugmynd með því að heimsækja sjúkrahús eða skoða myndirnar í kennslubókum í læknisfræði. Hvernig gat slíkar hræðilegar aflögun, sár og sár stafað, ef ekki vegna skorts á betri næringarefnum?

Þótt vísindamenn hafi hingað til aðeins uppgötvað 40-50 tegundir af þúsundum næringarefna er stór hluti læknisfræðilegra rita helgaður lýsingu á áhrifum þessara efna, sem einnig eru grundvöllur mikillar annarrar læknisfræðilegrar starfsemi. Að auki hefur gríðarstór net af verslunarstofnunum dreift sér um allan heiminn til framleiðslu og dreifingar þessara efna.

Við getum vel ímyndað okkur hvernig staðan verður ef vísindamönnum tekst einn daginn að finna 400 eða 500, að ekki sé talað um 4.000 eða 5.000 tegundir af efnum, í stað þessara 40-50 innihaldsefna. Maðurinn í dag virðist hafa misst sjónar á heilindum raunverulegra hráefna sem þarf fyrir líkama hans; annaðhvort eru þær ekki strax til ráðstöfunar eða honum finnst ómögulegt að fá þær. Hann þarf því að leita inn í hvern krók og horn til að finna þá einn af öðrum til að fullnægja þörfum lífveru sinnar. Vísindamenn líta aðeins á þau efni sem vísindamenn sem þeir þekkja og eru prentuð í bókum. Þar sem þeir hafa enga þekkingu á heildarformúlum innihaldsefna hveitikorns, sjá þeir ekkert vísindalegt við það. Það er "algengt" efni sem auðvelt er að fá, er alls staðar í miklu magni og allir þekkja. En það er allt annað mál þegar þeim tekst að uppgötva nýtt næringarefni og finna formúluna. Það verður þá vísindalegt; Uppgötvun þess er hyllt sem mikill sigur á sviði læknisfræði og það sem meira er, það kynnir ferskan eldmóð og eldmóð í verksmiðjum, apótekum og heilsugæslustöðvum. Og þetta er allt vegna þess að maðurinn vill ekki gefa upp hvíta brauðið sitt.

Hvað sem því líður, fólk verður loksins að viðurkenna að eina leiðin til að losna við sjúkdóma er fyrst að takmarka stranglega og síðan að banna algjörlega fjöldaeyðingu næringarefna okkar.

Í því skyni verða ábyrgir aðilar að sinna öflugri kynningu og verður að gera virkar ráðstafanir til að koma í veg fyrir fjöldaeyðingu á

Machine Translated by Google

næringarefni. Þeir verða að fá nýjar afbrigði af réttum úr blöndu af hráum matvælum og mæla með þeim fyrir almenning, en næringarvenjur þeirra munu síðan breytast smám saman. Fyrir vikið munu sjúkdómarnir sem nú hrjá mannkynið verða útrýmt smám saman og gríðarlegt hagkerfi verður fyrir áhrifum á framfærslukostnaði okkar.

Áður en við urðum hráætarar borðaði fjölskyldan okkar kíló af brauði daglega, en núna endist kílóið af hveiti okkur í átta til 10 daga. Á mataræði hvítu brauðs hefði ég átt að vera dauður fyrir löngu, en þökk sé lífgefandi hveitinu lifi ég enn, og ég er viss um að ég muni lifa í að minnsta kosti 40-50 ár í viðbót.

Samanburðurinn á milli heilsu hrááts og Elduð börn er besta leiðin til að staðfesta skaðann af því að borða eldaðan mat

Meginreglurnar verða fyrst og fremst að taka upp á dagmömmum, barnaheimilum, sjúkrahúsum og veitingahúsum og þær ættu síðan að vera vinsælar með kynningu meðal almennings. Með svo látlausum og óhrekjanlegum staðreyndum eins og ég hef sett fram, er vonandi að glöggir vísindamenn taki strax til starfa. En ef þeir vilja hafa frekari áþreifanleg sönnun, legg ég til eftirfarandi próf. Látið ungbörnin á einu barnaheimilinu skiptast í tvo jafna hópa, annan þeirra ætti að fæða með núverandi læknisfræðilegum aðferðum, hinn alinn upp við meginreglur um hráát. Látum svo heilsu hópanna tveggja bera saman. Ég er ekki í nokkrum vafa um að strax í upphafi mun öllum heiminum vera ljóst hver af þessum tveimur kerfum), næringarfræðinnar er sannarlega vísindaleg og mannúðleg. Sömu niðurstöður má fá með því að aðlaga aðferðina við lækningu sjúkrahússjúklinga.

Margt einfalt fólk getur mótmælt prófinu á þeim forsendum að það sé syndugt eða skaðlegt að gera slíkar „tilraunir“ á börnum.
Hins vegar, ef slíkir menn hugsa aðeins dýpra, munu þeir sjá að það er ekki tilraun til að vernda líf og heilsu barns með því að fæða það með heildarsafninu af hreinu næringarefnum sem ætlað er að

Machine Translated by Google

í eðli sínu fyrir mannlega lífveru. Raunverulegu tilraunirnar eru þessar ómannúðlegu prófanir sem eru gerðar í skjóli vísinda með nokkrum afbrigðum tilbúna efna sem varla eru þekktar á rannsóknarstofunni enn sem komið er, sem leiðir af því að milljónir barna hverfa úr lífinu í frumbernsku og skilja foreldra sína eftir í biturri sorg. Tilraunir eru þær aðgerðir sem spila með heilsu fólks með 1.001 úrkynjaðri matvöru og eitri og skapa nýja sjúkdóma. Þessir sjúkdómar eru fáránlega nefndir sjúkdómar siðmenningarinnar, án þess að skammast sín fyrir slíka "siðmenningu" og án þess að endurspegla að aðstæðurnar sem ollu slíkum sjúkdómum megi nefna fáfræði, villimennsku eða villimennsku, en aldrei siðmenningu.

Vísindastofnanir og ábyrgar ríkisstofnanir verða að Skoðaðu vandamálið við að borða hráefni án frekari Töf

Ég hef lagt til róttæka og um leið mjög einfalda og náttúrulega aðferð þar sem mannkynið verður leyst úr öllum sjúkdómum á jörðinni. Þetta er mjög mikilvægt mál sem allir vísindamenn, læknar, menntamenn og ábyrgar ríkisstofnanir verða að gefa tafarlaust gaum. Þeir verða annaðhvort að sanna opinberlega að ég hafi rangt fyrir mér í mínum skoðunum og hrekja þær með grunntilraunum, eða þeir verða að staðfesta sannleikann og gera nauðsynlegar ráðstafanir til að koma þeim í framkvæmd. Sérstaklega, ef einhver afskiptaleysi eða þögn er sýnd af hálfu lækna, getur það verið túlkað af almenningi sem augljóst tilfelli um óvilja af þeirra hálfu til að bægja sjúkdómum, til að ekki megi draga úr starfssviði þeirra eða starfsemi. Sjálfur trúi ég því ekki að þetta sé almennt rétt, því fáar manneskjur gætu verið svo miskunnarlausar; en læknar verða að gefa jákvæða sönnun fyrir því að þeir hafi æðra og göfugra markmið en að græða peninga og að markmið þeirra sé í raun þjónusta við vísindin, þjónusta við mannkynið.

Göfugir, opinberir og altrúaðir læknar ná að markmiði sínu með því að samþykkja hráát, á meðan ómannúðlegir, eigingjarnir og ágirndir læknar sjá í því persónulegan missi þeirra. Meintir erfiðleikar við að breyta rótgrónum siðum geta aðeins þjónað sem fáránleg afsökun fyrir

Machine Translated by Google

hylja niðrandi eiginhagsmuni óguðlegra manna. Uppgötvun hrááts er besta tækifærið til að greina hið göfuga frá hinu óguðlega, hið góða frá hinu illa, hið vitra frá hinu óvita.

Það er engin starfsemi sem hefur meira mannúðargildi en útbreiðsla hrááts. Nauðsynlegt er að vekja allt mannkyn af aldagömlum svefni, opna augun, hrista það upp úr deyfðinni og losa það frá núverandi martröð. Hinir ríku verða að gefa fé sitt til þessa máls; menntamennirnir heila þeirra. Nauðsynlegt er að stofna félög, stofna klúbba, gefa út dagblöð og prenta bækur.

Ennfremur er nauðsynlegt að reisa rúmgóð heilsuhæli með öllum þægindum til hvíldar, skemmtunar og íþrótta, og með nokkurra mánaða "fangelsi" til að lækna, yngjast, losa undan eyðileggjandi fordómum og hjálpa og upplýsa það fólk. sem skortir nauðsynlegar upplýsingar og viljastyrk. Það er miklu gagnlegra og æskilegra að verja fjármunum og orku til þess en að reisa ónýtar byggingar sem við þurfum ekki eins og kirkjur eða skóla og sjúkrahús. Hráát er prófsteinn sem við getum sannreynt með því hvaða menntamaður hefur raunverulega frjálsa og óhefta dómgreind eða hvaða einstaklingur hefur í raun áhuga á heilsu og vellíðan almennings. Það er í gullstöfum sem sagan mun skrá nöfn slíkra manna.

Það er engin synd að tala sannleikann

Sumir saka mig um að vera með beitta tungu. Þegar ég kalla eldaða morðingja, morðingja og glæpamenn, er ég ekki að ásaka; Ég er bara að segja sannleikann, hversu bitur sá sannleikur er.
Þegar móðir fyllir munn ástkærs barns síns af heitum mat með eigin varkárum höndum, skerðir hún líffæri barnsins og leiðir það til veikinda og dauða. Þegar læknir útbýr mataræði með „næringarríkum“ og „auðmeltanlegum“ máltíðum fyrir lítil börn og

Machine Translated by Google

skrifar upp á pillur af gervivítamínum á kostnað grænmetis og ávaxta, fremur hann enn meira brot.

Á hverjum degi sé ég hvernig, af undarlegri kaldhæðni örlaganna, hinir veiku og sjúku líta á þessi efni sem hafa verið orsök veikinda þeirra sem læknandi og éta þau ágirnd, en þvert á móti forðast þeir af hræðslu hinum eina. efni (hrátt grænmeti og ávextir) sem geta endurheimt heilbrigði þeirra, bara vegna þess að þau líta á þau sem orsök þrenginga sinna. Milljónum mannslífa er fórnað eingöngu vegna þessa banvæna misskilnings. Sá sem kemst í gegnum alla dýpt harmleiksins getur aldrei verið kaldur og áhugalaus.

Engin lagaleg hindrun er gegn eyðileggingu Hráefni ætlað fyrir Mannaverksmiðjuna

Þegar smávægilegur galli kemur í ljós í réttu jafnvægi á hráefni, sem útvegað er iðnaði í sýslu, eru ábyrgðarmenn sakaðir um vanrækslu og færðir til saka, en þeir, sem fremja hið hryllilegasta framhjáhald í hráefnum, sem nauðsynleg eru til þess að mannvirkjaverksmiðjan geti starfað eðlilega, fara oft skotlausir. Á þessari öld vísindaframfara, hefur hinn fáfróðasti og heimskasti fullkominn réttur til að leita nýrra aðferða til að hrörna náttúruleg matvæli, og til að búa til og bjóða til sölu fáránlegustu matvörur. En það sem er sérstaklega undarlegt er sú staðreynd að hinn mikli vísindamaður, frumufræðingurinn mikli, sem hefur helgað líf sitt rannsóknum á líffræðilegri starfsemi lifandi frumna, eða næringarfræðingur, sem hefur aðalmarkmið í lífi sínu að vinna úr tilvalið mataræði fyrir manninn, kaupir hrúga af slíkum úrkynjuðum efnum og býður frumum sínum þau, af fyllstu afskiptaleysi og kæruleysi, með leiðbeiningar góms hans eingöngu að leiðarljósi.

Við fyrstu sýn virðist ótrúlegt að við gætum losað okkur við allir sjúkdómar með því að borða hráefni. En mikilleiki tillögunnar liggur einmitt í þeirri staðreynd að hið "ótrúverða" verður auðveldlega að fullkomnum veruleika. Erfiðleikann við að losa sig við matarfíkn má ekki líta á sem hindrun í vegi fyrir því að hugsjónin um

Machine Translated by Google

hráát; þvert á móti verður hún að þjóna sem mælikvarði til að meta styrk óvinarins fyrir mannkynið og verður að hvetja okkur til að gera allt sem í okkar valdi stendur til að koma í veg fyrir að svo skelfilegt skrímsli komist inn í lífveru hins nýfædda barns. Jafnvel þeir sem eiga erfitt með að yfirgefa eldaða máltíðir sjálfir og halda áfram í skaðlegum venjum sínum, verða að staðfesta sannleikann og vegna upprennandi kynslóðar og framtíðar mannkynsins verða þeir að berjast fyrir sigri þess sannleika með því að prédika. og útskýra meginreglur um hráát og með öllum öðrum tiltækum ráðum.

Auðvitað fyrir þetta þröngsýna og afturhaldssama fólk sem eru óafturkallanlega hlutdræg í þágu eldaðs matvæla og lyfja. meginreglur um hráát eru allt of háþróaðar, en í dag lifum við á kosmískri öld, en ekki á miðöldum, þegar sérhver framsækin hugmynd eða stór uppfinning var í mörg ár ofsótt af fáfróða ræfillinn.
Í dag er það spurningin um lifun eða útrýmingu mannkynsins sem er lögð fyrir okkur. Hik er ómannlegt.

Hráát tryggir gríðarlegan ávinning á almannafæri Hagkerfi og hækkar lífskjör Nokkrir Tímar

Ótrúlegt magn af næringarefnum eyðist á eldinum og með fjölmörgum tegundum flögnunar, hreinsunar og vinnslu. Sem dæmi má nefna að 100 grömm af spíruðu hveiti hafi meira næringargildi en hvítt brauð sem fæst úr kílógrammi af hveiti.
Sama er að segja um allar aðrar tegundir af maís, belgjurtum, grænmeti og ávöxtum. Ef við sleppum öllum dýrafóður í dag, mun grænmetið sem framleitt er í heiminum geta nærst af sjálfu sér margfalt meira en núverandi íbúafjöldi, að því tilskildu að það sé borðað í hráu ástandi. Hin raunverulega merking hrááts verður þeim mun skiljanlegri þegar við hugsum um vinnuna, tímann og peningana sem fólk eyðir í að eyðileggja þessi næringarefni, og íhugum síðan allt.

Machine Translated by Google

lækniskostnaðinn, sem bæði hin ýmsu heilbrigðisráðuneyti og almenningur stofna til, í von um að útrýma þeim skemmdum sem verða í líffærum okkar vegna eyðingar þessara sömu næringarefna. Ég er reiðubúinn að sýna fram á sannleiksgildi staðhæfinga minna með áþreifanlegum sönnunum fyrir hverjum þeim sem gæti viljað hafa frekari upplýsingar um efnið. Sagan mun aldrei fyrirgefa þá ábyrgu valdhafa sem sýna afskiptaleysi í þessu máli og loka eyrum fyrir þessum grátandi sannindum til að réttlæta persónulega fíkn sína.

Það geta aðeins verið tvær ástæður fyrir því að þeir neita að samþykkja reglurnar um hráát. Annaðhvort verða þeir að lýsa því yfir að þeir vilji frekar þola tilvist sjúkdóma frekar en að "svipta" mannkyninu "ánægjuna" af elduðum máltíðum og gefa upp möguleikann á að hrinda í framkvæmd heilri röð af "vísindalegum árangri" sem náðst hefur í kjölfarið. af mikilli vinnu eða, með því að framkvæma grunnprófin sem ég lagði til, verða þau að sanna að langt frá því að frelsa fólk frá sjúkdómum, skaðar hráát það í rauninni enn meira.
Þetta munu þeir finna alveg ómögulegt að gera. Af þessu leiðir að þeir eiga ekki annarra kosta völ en að reiða sig á fyrstu röksemdafærslu sína, sem öllum er augljóst að hin mikla ómennska.

Þess vegna krefst ég þess fyrir hönd allra saklausra barna að andstæðingar hráfæðis komi á framfæri andmælum sínum til blaða, svo að þeir fái rétt svar þeirra og almenningsálitið hafi tækifæri til að draga nauðsynlegar ályktanir og tjá sig endanlegur og réttlátur dómur.

Allir verða að viðurkenna hið raunverulega og óaðskiljanlega hráefni

Efni líkama hans

Sérhver einstaklingur er stoltur eigandi einhvers af þeim flóknu verksmiðjur í heiminum og það er hann einn sem ber ábyrgð á snurðulausum rekstri viðkomandi verksmiðju. Það er því nauðsynlegt að hann kynni sér rækilega hið raunverulega, gallalausa og óaðskiljanlega hráefni þessarar frábæru verksmiðju.

Machine Translated by Google

Heilleiki þessara hráefna ræðst ekki af magni próteina, fitu, kolvetna, vítamína, steinefna og hitaeininga sem tilgreind eru af líffræðingum nútímans í kennslubókum sínum um næringu. Ekki er heldur hægt að ákvarða það með því að setja hlið við hlið langa lista af uppskriftum að elduðum mat.

Í gegnum milljónir og milljónir ára og með nákvæmustu útreikningum hefur dásamleg náttúra okkar safnað saman óaðskiljanlegu hráefnum sem nauðsynleg eru fyrir mannlega lífveru, sameinað þau í fullkomnu samræmi og í tilskildu magni, gefið þeim líf og hefur einbeitt þeim í grænmeti. líkamar í formi lifandi frumna.
Allt leyndarmál næringar liggur í því að þær frumur séu dauðar eða lifandi. Efni sem samanstanda af dauðum frumum geta undir engum kringumstæðum þjónað sem hráefni fyrir mannlega verksmiðju.

Maðurinn ætti ekki að missa skynsemina og gleðjast yfir uppfinningum sínum út fyrir mörk skynseminnar. Það er rétt að í rannsóknum á einstökum næringarefnum hafa líffræðingar tekið gríðarlega mikið af vandræðum og gert mjög margar mikilvægar uppgötvanir, sem verðskulda að fullu þakklæti okkar. Öll þessi afrek geta þó aðeins talist mikil í sambandi við núverandi tæknilega og andlega þróun mannsins. Gegn hinni æðstu visku náttúrunnar hafa jafnvel öndveggustu vísindamenn, með öllu sínu námi og óteljandi uppgötvunum, ekki meiri innsýn en fimm ára barn. Þeir hafa því engan rétt til að raska samræmi og heilleika hráefnisins sem smíðað er af náttúrunni og að þröngva upp á almenning sem barnslegt þekkingarsnautt sem fullkomin vísindi.

Án efa, í að reyna að komast inn í leyndarmál matvæla endanlegt markmið vísindamanna er að viðurkenna öll þessi næringarefni sem eru nauðsynleg fyrir mannlega lífveru, ákvarða hlutfallslegt magn þeirra og samþætta þau saman. Með öðrum orðum, þeir vilja búa til tilbúið hveitikorn eða linsubaunir og gefa því líf. En það sem maðurinn hefur ekki getað öðlast eftir þúsund ára stanslaust erfiði, sýnir náttúran okkur án endurgjalds í dag. Hvað viljum við meira? Höfum við efasemdir um að samræma visku

Machine Translated by Google

alheimsins eða hvetur kjötfíkn manninn til að fremja ótrúlegustu heimsku?

Það er vitlausast og hættulegast að ætla að við þurfum meira prótein eða önnur næringarefni en eru í jurtalíkamanum. Ef hið síðarnefnda inniheldur aðeins lítið magn af próteinum, leiðir það af því að líkami okkar þarf ekki meira, því það er einmitt með því magni sem lífvera okkar hefur verið smíðuð og þróað á milljónum alda.

Sumum finnst mjög gaman að tala stöðugt um líkama-byggingarefni. Ef „fullkomlega jafnvægi" dýrapróteinin og „næringarríku máltíðirnar" gætu aukið hæð hverrar kynslóðar um allt að einn millimetra, þá hefði hæð mannsins nú þegar aukist um nokkra metra.

Fjöldaframleidd gervivítamín geta aldrei þjónað sem næringarefni af þeirri augljósu ástæðu að oft innan fimm mínútna frá því að þau koma inn í mannslíkamann stöðva þau starfsemi lífverunnar okkar með öllu; með öðrum orðum, þeir reka okkur til dauða.

Það er ömurleg skammsýni að líta á einhverja tiltekna matvöru sem uppsprettu tiltekins vítamíns eða einhvers annars næringarefnis.
Öll lífræn efnasambönd eru mynduð úr næstum sömu efnisþáttum, en þau eru mismunandi í eðlis- og efnafræðilegum eiginleikum vegna mismunandi samsetningar og sameindabyggingar. Þannig vita allir að alkóhól og sykur eru samsett úr sömu efnafræðilegu frumefnunum (kolefni, vetni og súrefni), en þeir eru mjög mismunandi að lit, bragði og útliti. Fuglar eru geymdir í búrum með einni tegund af fræi eða korni og húsdýr eru oft fóðruð á einu grasi. Samt fá þessar verur fullt framboð sitt af próteinum, fitu, vítamínum og steinefnum úr einni fæðutegund sem þeim er gefin.

Meðferð sjúkdóma með fölskum vítamínum, eyðileggjandi sýklalyfjum og ýmsum eiturefnum eru vonlausar tilraunir sem byggja ekki á orsökum og grunnrökum heldur á einkennum, augljósum og misvísandi gögnum.

Machine Translated by Google

Ekkert gervi vítamín getur endurheimt dásamlegt jafnvægi náttúrulegra vítamína sem brennd eru á eldinum; ekkert eitur getur stjórnað eðlilegri líffræðilegri starfsemi úrkynjaðra líffæra og kirtla; ekkert sýklalyf getur komið í stað náttúrulegra sýklalyfja sem eyðilögð eru í eldhúsinu.

Dýr lækna sár sín með því að sleikja þau. Seyti þeirra og munnvatn er gæddur bakteríudrepandi eiginleikum. Seyti hins eldaða manns er hins vegar laust við slíka eiginleika. Sá sem borðar hráefni bætir hættunni á alvarlegu kvefi í gegnum seytingu sem losnar úr vefjum öndunarfæra, en eldaður borðaður framleiðir hráka og munnvatnsstrauma, en er samt ekki fær um að standast þessa sömu hættu.

Aldur eldaðs matar er aldurinn þegar fíkn, Hjátrú og örverur ráða ríkjum

Nútíma læknisfræði er umkringd flækjuneti hégómlegrar hjátrúar. Heildarstarfsemin í læknisfræði byggir á einkennum, augljósum, villandi og misvísandi gögnum, en mikilvægasta og grundvallaratriðið hefur verið grafið í gleymsku. Þetta er staðreyndin að HRIKUR REKSTUR HVERJAR VERKSMIÐJU ER HÁÐAÐ SÉRHÆÐU FYRIR HEIMSLUM HRAEFNI SEM TILTEKTUR er af verkfræðingnum. Í þessu tilviki ERU INNGREIÐSLU HÁEFNI MANNAVERKSMIÐJUNAR LIFANDI GRÆNTEFRUMUR OG EKKERT ANNAÐ.

Ölvaður af nokkrum tæknilegum árangri ímyndar maðurinn sér sjálfan sig á hátindi siðmenningarinnar, en í raun og veru dregur hann áfram frumstætt, óeðlilegt og óhugnanlegt líf martröð.
Almennt séð er hugur og tilfinningar mannsins stjórnað á sviði stjórnmála, hagfræði, siðferðis og heilsu og gjörðir hans stjórnast af viðbjóðslegri fíkn og hégómalegri hjátrú. Með því að gleyma mikilvægustu og undirstöðuvandamálum lífsins, ýkja menn frekar léttvæg atriði sem eru aukaatriði og breyta þeim í mikilvægar spurningar, og síðan eyða þeir gríðarlegum tíma og fjármagni, skapa

Machine Translated by Google

fjandskap, úthellt höf af blóði og dreift allsherjarglötun og eyðileggingu.

Sagnfræðingar fyrri tíma hafa málað í viðurstyggilegustu litum álögur og skattar sem erlendir landvinningar hafa lagt á sig. Þar sem í dag, á því augnabliki sem þeir taka við stjórn ríkisins, nota menn sem eru taldir siðmenntaðir og upplýstir ýmsar löggiltar forsendur til að gera upptæk meira en 90 prósent af heildartekjum eigin fólks til að fullnægja persónulegri fíkn sinni og metnaði. Þeir hvetja til framleiðslu á tóbaki, áfengum og óáfengum drykkjum, tei, kakói og kaffi, sem allt grefur undan heilsu landsmanna, og stæra sig síðan af auknum tekjum hins opinbera frá þeim aðilum. Eins gæti hinn heimski fjölskyldufaðir gleðst yfir fátækum eyri sem hann hefur fengið á kostnað punds sem börn hans sóa og, það sem verra er, á því dýra verði að grafa undan heilsu þeirra.

Að núverandi ábendingar og ráðleggingar um einstök vítamín og steinefni ná ekki neinum gagnlegum árangri, hvað sem sést af þeirri staðreynd að, knúin áfram af hvöt hinnar almáttugu fíknar, þróast næringarvenjur mannkynsins smám saman á hræðilegu mynstri sem hvetur til framleiðsla á hættulegum matvælum sem skortir vítamín og steinefni. Án minnstu hvíldar eða frests rísa stöðugt verksmiðjur til framleiðslu á tóbaki, áfengum og óáfengum drykkjum, kexum, sælgæti, ís, pylsum, dósamat, hvítu brauði, smjörlíki og ýmsum öðrum hættulegum efnum.

Allt kemur þetta til að sanna það í daglegu lífi sínu fólk hefur ekki almenna skynsemi að leiðarljósi, heldur eyðileggjandi fíkn og hégómalegri hjátrú sem er sérstakt fyrir mannkynið sem borðar eldað. Það eru til í þessum heimi fjölmargir hópar sem hafa áhyggjur af léttvægum og aukaspurningum sem hafa stranglega takmarkaðan áhuga.
Héðan í frá ætti aðalskylda siðmenntaðs manns að vera að heyja brýna og afgerandi herferð gegn fíkn og hjátrú hvers kyns. Þetta er eina grunnaðferðin sem maðurinn gerir

Machine Translated by Google

tekist að öðlast það mikla, friðsæla, þægilega, heilbrigða, langa og hamingjusama líf sem hann hefur alltaf stefnt að.

Áþreifanleg sönnun er fyrir augum mínum. Með því að borða hrátt ekki aðeins hef ég bjargað lífi mínu, en ég hef líka leyst mig frá öllum þessum veikindum sem kvelja mig stöðugt og ég hef gjörsamlega hrakið frá mér þennan áleitna drauga snemma dauða. 61 árs, þegar eldað fólk hættir að vinna og fer á eftirlaun, hef ég endurheimt heilsu, styrk, kraft og orku ungs manns 25 ára.

Í marga mánuði vinn ég 16 tíma á dag án þess að upplifa minnstu þreytutilfinningu. Ég er alveg viss um að ég muni lifa aftur alla ævi eldaðs matar.

Oft hefur verið sagt að maðurinn eigi að borða til að lifa en ekki lifa til að borða. Nú er kominn tími til að sanna hverjir eru þeir sem líta á mat sem leið að markmiði en ekki markmið í sjálfu sér. Leyfðu slíku fólki að fylgja fordæmi mínu, stíga inn á vettvang, taka höndum saman í sameiginlegu málefni, berjast gegn sérhverri mannlegri fíkn og opna veginn að nýju og hamingjusömu lífi fyrir allt mannkyn.

Viðfangsefnin sem fjallað er um í þessari bók eru ekki sérhæfðar spurningar sem ætti að ræða bak við luktar dyr. Þetta eru mál sem varða mannkynið í heild sinni og verða að skoða opinberlega svo allir geti viðurkennt hið raunverulega hráefni líkama hans.

Það er skylda alls þess fólks sem hefur áhuga á heilsu sjálfs sín og barna sinna að hækka rödd sína og krefjast þess að þeir sem eru á móti meginreglum hráfæðis komi gagnrýni sinni á framfæri við fjölmiðla, svo að ég geti tækifæri til að gefa þeim viðeigandi svör og eyða þannig tortryggni almennings í garð kenningarinnar um hráát.

Viðauki

Lesendur bóka minna um hráfæði leita oft til mín bæði persónulega og skriflega og biðja um upplýsingar um sérstakt hráfæði. Nú, hráátinn hefur enga sérstaka dagskrá fyrir morguninn,

Machine Translated by Google

hádegis- eða kvöldmáltíðir. Hann borðar hvenær sem hann vill, hvað sem hann vill og eins mikið og matarlystin krefst. En vegna þess að matreiðslumenn, sem eru vanir sérstökum tímum og fóðrunarlögmálum, vilja sjá kerfi hráátsins líka stjórnað samkvæmt ákveðnum reglum, látum það vera svo. Það er enginn sérstakur skaði í því.

Það er auðvitað ofar getu eins manns að vinna ítarlegar uppskriftir og skipuleggja ýmsa matseðla sem innihalda fjölda nýrra rétta. Hið óteljandi úrval eldaðra rétta og úrkynjaðra matvæla sem við sjáum í dag hefur þróast smám saman, á þúsundum ára og með viðleitni þúsunda manna.

Þegar fólk er loksins sannfært um að skynsamlegasta fóðrunaraðferðin sé hráát, munu margar tegundir af bragðmiklum réttum birtast á einni nóttu.

Að því tilskildu að hún verji nokkrum vikum af þeim tíma sem hún venjulega eyðir í matreiðslu, mun hver húsmóðir geta útbúið, eftir eigin smekk, mikið úrval af dásamlegum nýjum réttum með blöndur af hinum fjölmörgu hráu matvælum sem okkur stendur til boða; og með því mun hún auðga almennan matseðil á sama tíma. Tökum okkar eigin fjölskyldu sem dæmi.

Eftir nokkrar tilraunir komst ég að þeirri niðurstöðu að matvælum eins og kornmeti, belgjurtir, kartöflur, eggaldin og mergur, sem matarfíklar telja ómögulegt að neyta á, megi blanda saman í ýmsu magni til að mynda svo bragðmikil salöt sem þóknast. jafnvel sannfærðasti kjötfíkillinn.

Við leggjum hveiti, linsubaunir, kjúklingabaunir, baunir o.fl. í bleyti í miklu vatni. Þegar þeir byrja að spíra eftir einn eða tvo daga skolum við þá með fersku vatni. Síðan tæmum við þetta vatn af, hyljum pottinn með loki og setjum það á köldum stað. Í þessu ástandi má borða þau í þrjá eða fjóra daga. Þeir geta líka verið teknir með rúsínum, valhnetum, döðlum og mjög mörgum öðrum matvörum eða þeim er blandað saman við ýmis salöt.

Þegar við viljum útbúa salat förum við hveiti, linsubaunir o.s.frv. í gegnum hakkvél og rífum kartöflur og gulrætur á fínt.

Machine Translated by Google

raspi; svo skerum við gúrkur, tómata og lauk í þunnar sneiðar með hníf og rífum niður grænan pipar og nokkrar tegundir af grænu grænmeti.

Nú blandum við þeim öllum saman og bætum við hrári ólífuolíu, ferskum sítrónusafa og smá fersku lindarvatni. Einnig má bæta við valhnetum, rúsínum, döðlum og svo framvegis. Hlutfallslegt magn innihaldsefna fer eftir smekk hvers og eins. Á sumrin er notalegt að borða svona salöt ísað.

Með því að útbúa þetta salat sem grunn, er hægt að útbúa mikið úrval af salötum í mismunandi bragði og útliti með því að nota alls kyns grænmeti og ýmislegt annað grænmeti, svo sem spínat, salat, eggaldin, rauðrófur og almennt , hvað sem matjurtagarðarnir okkar bjóða upp á, en nauðsynlegir þættir salatsins eru korn, belgjurtir og kartöflur.

Þetta salat hlýtur að verða grunnfæða alls mannkyns. Þessi næring, sem er fullkomnasta næring fyrir bæði ríka og fátæka, hefur þá kosti að vera heilsugefandi, styrkjandi, seðjandi, næringarrík og ódýr. Það er réttur sem inniheldur alla nauðsynlega þætti fyrir langt og heilbrigt líf. Það er lyfseðill gegn öllum sjúkdómum. Diskur af þessari máltíð, ásamt smá aukaávöxtum, er alveg nóg til að mæta daglegum þörfum mannsins og á sama tíma til að veita honum bestu vörn gegn hvers kyns sjúkdómum.

Að teknu tilliti til hlutfallslegrar dýrtíðar ákveðinna afbrigða af ávöxtum sem eru af skornum skammti á veturna, telja sumir að hráát muni reynast frekar dýrt þá. Þeir ímynda sér að hráneytandinn þurfi ekkert nema ferska ávexti allt árið um kring. Þetta er auðvitað ekki satt. Það er fólk sem klárar risastóra máltíð með ríkulegu magni af ávöxtum. Ef slíkt fólk borðar þann ávöxt með aðeins hluta af brauðinu sem þeir neyta venjulega (en í hráu formi hveiti, auðvitað), munu þeir finna sig fullkomlega sátta. Þannig sparast þeim bæði kostnaður og vandræði við að útbúa eldaðar máltíðir, te, bakkelsi og alls kyns annað úrkynjað matvæli.

Machine Translated by Google

Það eru ákveðin matvæli, eins og hveiti, valhnetur, rótargrænmeti, sem finnast á öllum árstímum með aðeins smásveiflur í verði. Þar að auki er hægt að nýta ferska ávexti þegar þeir eru á tímabili; þannig, þegar mórber eru mikil, getum við nærð okkur að mestu leyti á mórberjum, og svo með vínberjum og öðrum ávöxtum.

Á veturna má leggja margar tegundir af náttúrulega þurrkuðum ávöxtum í bleyti í köldu vatni, breyta í hrá kompott og njóta þeirra með mikilli ánægju. Við þetta kompott gætum við bætt nokkrum hnetum, pistasíuhnetum, spíruðu hveiti, kardimommum eða vanilludufti o.s.frv. Hrákompott er hagkvæmasta og um leið skemmtilegasta maturinn á veturna.

Fyrir utan að borða valhnetur, möndlur, pistasíuhnetur og heslihnetur í náttúrulegu ástandi, blandað með öðrum þurrkuðum ávöxtum, getum við líka malað þær og notað þær í ýmsum öðrum myndum, eða við getum blandað þeim saman við hráan grænmetispott eða ýmsar kompottar. Yndislegasta sælgæti hráæta er „Halva“ eða sætategund af valhnetum, möndlum eða pistasíuhnetum. Þetta er mulið, kryddað eftir smekk með kardimommum, vanillu eða saffran og skorið í litla ferninga. Þessi Halva er borðuð með mestri ánægju með ýmsu grænu grænmeti. Það má setja í salatblað og borða sem eins konar samloku. Vatn blandað með ferskum sítrónusafa er besti drykkurinn sem hægt er að gefa börnum.

Að lokum er aftur nauðsynlegt að minna lesandann á mjög mikilvægar aðstæður sem alltaf þarf að hafa í huga. Á upphafstímabili hráfæðis geta fíklar upplifað ýmiss konar óþægindi sem geta valdið því að hrá matvæli séu skaðleg þeim og veiki þá eða veiki þá. Það verður að hafa í huga að allar rangar og hörmulegar hugmyndir sem fyrir eru í mataræði eiga uppruna sinn í svo augljósum og misvísandi tilfinningum. Ytri einkenni mega því aldrei þjóna sem afsökun fyrir því að skilja verkið eftir. Nauðsynlegt er að bíða eftir endanlegum niðurstöðum, sem gæti tekið nokkrar vikur eða mánuði að koma. En ef soðnum matvælum er stundum blandað saman við hrá næringarefni geta þessar niðurstöður verið mjög seinkaðar og ekki áhrifaríkar eða alls ekki birst.

Machine Translated by Google

Óþægindi þeirra eru ekkert annað en læknandi viðbrögð og með þeirri mótstöðu sem þeim er sýnd munu þeir geta losað sig við alla þekkta og óþekkta sjúkdóma.

Langvarandi af þessum óþægindum er auðvitað löngunin í eldaður matur. Það verður þó alltaf að hafa í huga að hvatir „hungrsins“ sem finna má undir slíkum kringumstæðum eru ekki örvaðar af venjulegum eða heilbrigðum frumum, heldur af hrörnuðum, gagnslausum og óvirkum frumum og af eitrunum sem safnast fyrir í líkamanum; með öðrum orðum, vegna sjúkdómsins sem eyðir lífverunni. Þess vegna er það einmitt með því að þrauka og standast þá tilfinningu um "hungur" sem við munum geta útrýmt þessum eiturefnum, losað okkur við tilvist verðlausra frumna, byggt upp nauðsynlegan styrk virkra frumna og tryggt í eitt skipti fyrir öll blessanir góða heilsu. Það að þolir hverja klukkustund af því „svangi“ er sigur í baráttu okkar gegn sjúkdómum.

Teheran, 1963

***

ANNAR HLUTI

Bygging mannlegrar lífveru

Viðfangsefnin sem ég fjalla um í þessari bók eru ekki sérhæfð vandamál. Þetta eru spurningar sem snerta mannkynið í heild sinni. Þeir hafa áhrif á alla þá sem hafa líkama og lifa; þeir varða alla þá sem hafa munn og eta. Þess vegna reyni ég alltaf eftir fremsta megni að skrifa á eins einföldu máli og hægt er, byggja ályktanir mínar á almennum gögnum og rökum, án þess að stífla skrif mín með slíkum vísindalegum smáatriðum og ómeltanlegum hugtökum sem eru ofar skilningi meirihluta lesenda minna. Í rökum mínum treysti ég ekki á fjöldann allan af augljósum og misvísandi gögnum sem fengnar eru á rannsóknarstofunni með ófullkomnum hætti eða, það sem verra er, á rangar forsendur byggðar á slíkum gögnum. Sannanir sem ég legg fram eru óhrekjanleg náttúrulögmál og slíkar almennar ályktanir sem fást með grundvallar

Machine Translated by Google

reynslu, og sem sérhver einstaklingur í hverju horni heimsins getur auðveldlega prófað og sannreynt sjálfur.

Í raun og veru er hugmyndin um hráát svo einföld að hægt er að draga hana saman í tveimur einföldum setningum: skapari líkama mannsins hefur líka búið til samsvarandi hráefni þess; að því tilskildu að við afhendum líkamanum þessi hráefni í heild sinni, án þess að fikta við þau, mun manneskjan ljúka lífi sínu án þess að lúta í lægra haldi fyrir neinum sjúkdómum.

Sérhver einstaklingur sem er nógu glöggur til að skilja raunverulega merkingu þessara tveggja setninga og gefa henni nauðsynlega hugsun og ígrundun getur auðveldlega greint í hvaða ömurlegu ástandi næringarkerfi mannsins í dag er. Hann getur líka séð það með jafn auðveldum hætti að á sviði baráttu við sjúkdóma manna um aldir áður, hafa menn notfært sér slíkar leiðir sem eru bæði rangar og hættulegar og þar að auki hafa allar þessar aðferðir mjög lítil tengsl við grundvallarorsakir sjúkdóma. .

Eftir margra ára vandað nám og grunn persónulega reynslu, í dag efast ekki um að hið náttúrulega næringarkerfi leysir mannkynið ekki aðeins undan alls kyns sjúkdómum, heldur veitir það einnig hverri manneskju dásamlega langt líf fyllt friði, hamingju og huggun.

Líf mannsins í dag er hræðileg martröð, reimt af ótal syndum, fíkn og löstum. Reyndar væri nauðsynlegt að fylla þúsundir binda til að lýsa til hlítar öllum löstum manneskjunnar, til að telja upp í smáatriðum rangar matarvenjur hans, til að benda nákvæmlega á hina grimmu spillingu hegðunar hans og að lokum tilgreina einn með einn af hinum ýmsu röngu leiðum til að berjast gegn þessum illindum. En helsta vandamálið sem blasir við okkur er að hver maður viti vel hvernig sjúkdómar fæðast og hver er róttæk aðferð til að uppræta þá sjúkdóma í eitt skipti fyrir öll.

Í fyrsta lagi er nauðsynlegt að vita hvernig lífveran okkar er smíðaður og hvað næring er.

Machine Translated by Google

Eins og við vitum kom líf á plánetunni okkar fyrst fram í formi einfruma lífvera. Síðar unnu þessir einstöku einfrumungar líkamar saman til að mynda ýmsa hópa og skapa fjölfrumu lífverur. Upphafleg samvinna nokkurra frumna þróast svo með tímanum að hún fæðir lifandi veru margra milljarða frumna.

Sérhver einstök fruma er flókin lífvera í sjálfu sér, en slík lífverur hafa mismunandi þroskastig. Frumstæðustu einfrumungar lífverur voru amöbur af frumstæðustu byggingu, sem hreyfðu sig um í vatni án nokkurs augljóss tilgangs. Eina hlutverk þeirra var að leita að mat, borða, melta og fjölga sér með því einfalda ferli að skipta sér í tvennt.

Þeir höfðu frumleg meltingarfæri sem þróuðust smám saman eftir því sem á leið. Á seinna stigi þróunar hópuðust þessar frumur sig saman og mynduðu fjölfrumu lífverur. Með öðrum orðum, þeir yfirgefa stefnulausa líf sitt af aðskilinni einstaklingshyggju og fara yfir í samvinnulíf, þar sem hver fruma hefur ákveðna virkni til að gegna í samanlagðri mynstri sameiginlegra athafna.

Berðu saman einstaklingsbundið líf frummannsins, áður en hann gæti jafnvel talað almennilega, með samvinnulífi nútíma stórþjóða, þar sem aðskildir hópar fólks vinna saman. En jafnvel í okkar háþróaða samfélagi í dag getur maður fundið gagnslausar, heimskar, sníkjudýra- og glæpamenn sem minna á letiforfeður okkar á frumdögum. Samt lifa slíkar verur hlið við hlið við menn með óvenjulega hæfileika og snilld.

Sama er að segja um mannslíkamann, þar sem ónýtar, sníkjudýrafrumur halda áfram tregða tilveru sína ásamt afar gagnlegum frumum á fullkomnasta þroskastigi. Mannslíkaminn hefur ýmsar stofnanir og starfsstöðvar, sem nefnast kirtlar, líffæri, kerfi og svo framvegis. Þessi líffæri og kerfi gegna hlutverki sínu með samtímis viðleitni ákveðinna hópa sérhæfðra frumna. Það er athyglisvert að þessar sérhæfðu frumur gegna ekki sérstökum hlutverkum sínum með hjálp sérstakra tækja og

búnaður smíðaður utandyra; fremur er hverjum þeirra sjálfu breytt, í gegnum alla uppbyggingu sína, í mjög flókna verksmiðju.

Þannig eru frumurnar, sem mynda nýrun, búnar sérstökum frárennslis- og síunarbúnaði, sem þær skilja frá blóðinu og reka með þvaginu óhreinindi og eiturefni sem eru skaðleg lífveru; frumur kirtlanna taka nauðsynleg hráefni úr millifrumuvökvanum (sem hráefni er ekki ummerki um í soðnum mat) og, umbreyta því í hormón, skila þeim til líkamans; frumur vöðvanna búa yfir sérstökum samdráttarkrafti sem gerir þeim kleift að gera líkamshreyfingar og framkvæma mikla vélræna vinnu; loks eru taugafrumur knúnar með metrum af trefjum sem skipanir heilans eru sendar til alls líkamans. Þannig að hver fruma sem mynda mannslíkamann er flókin verksmiðja með ákveðinni uppbyggingu sem er frábrugðin hlutverki nágranna sinna, allt frá frumum naglanna, hársins, beina, vöðva og kirtla til heilafrumna.

Það hefði eflaust verið mjög áhugavert að fá fullbúið þekkingu á uppbyggingu frumanna og eðli allrar starfsemi og ferla sem eiga sér stað í þeim. En jafnvel þó að maðurinn fyrir kraftaverk gæti komist inn í öll huldu leyndarmál frumanna og margvíslega starfsemi þeirra, þá væri nauðsynlegt að fylla ekki aðeins þúsundir, heldur milljónir binda til að lýsa þeim, á meðan hvert okkar þyrfti tugi mannslífa til að fá aðeins lauslega yfirsýn yfir allt sem skrifað var.

Þvert á tilgerðarlegar fullyrðingar sumra hrokafullra braskara, maður hefur mjög litlar upplýsingar um öll þessi mál. Með hverri framþróun í námi sínu hefði hann átt að sannfærast meira og meira um að sú þekking sem hann hafði getað aflað sér væri óendanlega lítill hluti af því sem enn lá honum hulið. Samt sem áður, ölvaður af nokkrum tæknilegum árangri, ímyndar maðurinn sér sjálfan sig á hátindi vísindalegrar fullkomnunar og án nokkurs láts eða hindrunar fiktar hann að vild við kraftaverk kraftaverka, lífveru mannsins. Reyndar er hann svo barnalega yfirlætisfullur að með því hræðilegasta

Machine Translated by Google

uppátæki og með enn hræðilegri eiturefnum gerir hann örvæntingarfullar brjálæðislegar TILRAUNIR til þess að ráða bót á þeim kvillum sem hafa komið fram í þeirri lífveru. Því að svo sannarlega hefur ekkert verið gert hingað til með TILRAUNUM, TILRAUNUM OG ENN FLEIRI TILRAUNUM. Þar að auki gerir hann þessar tilraunir ekki aðeins á fátækum varnarlausum dýrum, heldur einnig á eigin líkama, á ástkærum börnum sínum, á öllu mannkyni. HANN SÉR EKKI AÐRAR leiðir til þess að ná markmiði sínu.

En við verðum alltaf að hafa óhrekjanlega staðreynd í huga: Maður sem hefur enga almennilega þekkingu á virkni venjulegs úrs ætti aldrei að taka að sér að gera við það, af ótta við að koma öllu vélbúnaðinum í ólag með einfaldri rangri hreyfingu á hendi. Tilraunirnar sem vísindamenn nútímans hafa gert á mannlegri lífveru má líkja við vitlausa aðgerð verkamannsins sem, eftir að hafa unnið í verksmiðju í nokkra daga, reynir að taka í sundur vélar sínar og setja þær saman aftur.

Ef um bráðan sjúkdóm er að ræða er græðarinn alltaf náttúran, en sá lækning er rakin til virkni lyfja, en í þeim fjölmörgu tilvikum þegar sjúkdómurinn tekur banvænan þátt í beinni afleiðingu af lyfjagjöf er dauðinn alltaf rakinn til náttúrulegs sjúkdómsferlis. Það verður að leggja áherslu á að í langvinnum sjúkdómum, lyf, að jafnaði, versna ástandið og skerða lífveruna.

Hvað þarf maður þá að gera þegar líffæri hans fara að starfa óreglulega? Er einhver í heiminum sem þekkir öll smáatriði lífveru mannsins á sama hátt og verkfræðingur þekkir smáatriði allra mismunandi íhluta verksmiðjunnar, allt til síðustu skrúfunnar? Auðvitað ekki. Eins og ég sagði hér að ofan má aðeins fela viðgerð á hvaða vélbúnaði sem er þeim sérfræðingi sem hefur kunnáttu og getu til að aðskilja alla hluta tiltekinnar vélar og setja þá saman aftur. En hversu langt er maðurinn frá því að ná þessu markmiði þegar um eigin líkama er að ræða!

Hvað þarf maðurinn þá að gera við þessar aðstæður? Verður hann að brjóta saman handleggina og gefa sig fram við hverfula þvælu örlaga sinna, eða verður hann

Machine Translated by Google

koma hörmungum í höfn með stöðugri uppgötvun nýrra eiturefna og með geðveikum tilraunum sem gerðar eru með þau? Hvorki eitt né annað. Það er, sem betur fer, tafarlaus og frábær auðveld aðferð sem maðurinn getur losað sig við alla sjúkdóma.

Þegar verkfræðingur byggir verksmiðju, með stærðfræði útreikningum ákveður hann gæði og magn alls þess hráefnis sem nauðsynleg er fyrir þá verksmiðju, svo og þá aðgát sem gæta þarf að rekstri og viðhaldi véla hennar. Hann ábyrgist síðan rekstrartíma viðkomandi verksmiðju, að því tilskildu að leiðbeiningum hans sé sinnt af varkárni.

Hvað er næring?

Rétt eins og sérhver verkfræðingur gerir nákvæma útreikninga til að tilgreina hráefni sem er nauðsynlegt fyrir verksmiðjuna sem hann hefur hannað, þannig að með nákvæmustu útreikningum hefur hin dásamlega náttúra þróað nauðsynleg hráefni fyrir öll dýr, líka menn.

Þegar við viljum reisa venjulega verksmiðju, þá reisum við fyrst viðeigandi byggingu, síðan setjum við í hana allar nauðsynlegar vélar og dynamo, og loks, til þess að verksmiðjan geti hafið framleiðslu, sjáum við henni fyrir nauðsynlegu eldsneyti. og hráefni. Nú vegna þess að lífveran mannsins hefur afar flókna byggingu, eru hráefni hennar af samsvarandi flóknu eðli, sem samanstendur af fjölmörgum efnum.

Náttúran hefur unnið gríðarlega mikið starf í þá átt. Í fyrsta lagi, fyrir einfalda uppbyggingu frumanna, hefur það útbúið einföld byggingarefni, sem eru mismunandi eftir gerð frumanna. Þannig krefjast frumur hársins tiltekinnar tegundar byggingarefna, þær í nöglunum annars konar. Sama er að segja um frumur vöðva, kirtla, tauga o.s.frv. En frumur með svo einfaldri uppbyggingu eru ekkert gagn enn sem komið er; Hver þeirra verður nú að vera með viðeigandi búnað sem samsvarar tilteknu hlutverki þess, til þess þarf enn frekari byggingarefni. Loksins,

það er nauðsynlegt að sjá þeim frumum fyrir orku og útvega nauðsynleg hráefni fyrir framleiðslustarfsemi kirtlanna.

Með óbilandi forsjón sinni hefur náttúran safnað öllum þeim saman efni, en fjöldi þeirra nær tugum þúsunda. Hvert þessara efna hefur sitt nákvæma magn. Þannig gætum við þurft þúsund grömm af einni tegund efnis, af annarri tegund aðeins eitt gramm, af þriðjungi allt að einn þúsundasta úr grammi. Þetta er aðgerðareglan í öllum verksmiðjum. Nauðsynlegt er að þessi efni séu alltaf aðgengileg frumunum í fyrirfram ákveðnu magni. Sérstaklega þarf að gæta að því að ekkert þeirra sé fjarverandi í safnsöfnuninni.

Sérhver einstaklingur, lærður og einfaldur, jafnt ríkur sem fátækur, er eini eigandi eigin líkama og eini leikstjórinn sem ber ábyrgð á þessum kraftaverkaheimi innri vetrarbrauta.

Það er athyglisvert að allar lifandi verur á þessari jörð, frá maur eða spörfugl til fíls, viðurkenna þetta safn og nýta það til fulls fyrir næringarþarfir þeirra.

Það er þversagnakennt að frá upphafi siðmenningarinnar hefur maðurinn einn, sem eintóm undantekning í öllum hinum víðfeðma heimi, tekið skilið af skynfærum sínum og hefur algjörlega misst sjónar á heilindum sjálfra efna sem eru ómissandi fyrir eigin velferð. Þess vegna vinnur hann dag og nótt á rannsóknarstofum sínum og rannsóknarverkstæðum, framkvæmir alls kyns prófanir og tilraunir, uppgötvar svipuð efni eitt af öðru, framleiðir þau hratt í verksmiðjum sínum, setur þau fram undarleg nöfn, fyllir þau í kassa og flöskur. , og dreifir þeim um allan heim, svo að fólk kyngi það og haldist ekki svangt. Og allt þetta kalla þeir vísindi.

Án þess að gera sér grein fyrir hvað þeir eru að gera hafa vísindamenn stigið inn í vettvangurinn í trássi við náttúruna. Þessir menn eru blindaðir af fíkn og geta ekki séð að í gegnum milljónir og milljónir ára og með nákvæmustu útreikningum hefur móðir okkar jörð, í forsjón sinni, leitt saman, hefur einbeitt sér að plöntum og fyllt alla heildina.

Machine Translated by Google

heiminn með þessum mjög næringarríku innihaldsefnum sem þeir eru nýbyrjaðir að þekkja, eitt af öðru.

Allar lífverur í heiminum eru komnar af sömu forfeður, en með tímanum hafa þeir tekið mismunandi þróunarstefnur. Líffærafræðilegur og lífeðlisfræðilegur munur á mönnum og öðrum dýrum er í grundvallaratriðum mjög lítill.

Rétt eins og maðurinn hafa þessi dýr líka hjarta, lungu, lifur, nýru, blóð, bein, heila og svo framvegis. Líffæri þeirra krefjast nákvæmlega sömu næringarefna og líffæri mannsins gera. Stærstu mistök rannsóknarlíffræðingsins hafa verið að eyða of miklum tíma og fyrirhöfn í að rannsaka algjörlega afleidd, smávægileg og misvísandi vandamál, sem hann hefur stíflað heilann og ruglað huganum, í stað þess að reiða sig á slíkar almennar staðreyndir og gögn. eins og hann hefur yfir að ráða og byggir þekkingu sína á niðurstöðum sem fæst með grundvallartilraunum.

Við ættum að taka eftir þeirri staðreynd að þegar dýr tínir „lítil“ lauf af tré í skóginum, uppfyllir það allar þarfir lífverunnar með því að neyta þess „einfalda“ blaða. Í þessu eina laufblaði hefur náttúran safnað saman öllum þeim efnum sem eru nauðsynleg til að smíða nýjar frumur í líkama þess dýrs; að aðgreina þær frumur, næra þær og gefa þeim orku og loks að útvega nauðsynleg hráefni fyrir kirtlana.

Í stuttu máli, það lauf samanstendur af fullkomlega jafnvægi hráefni fyrir dýralífveran; Það lauf er rétta NÆRING fyrir dýr.

Allar tegundir af hráu grænmeti samanstanda í meginatriðum af Sömu kjósendur

Verði ofangreint dýr, sem getur ekki fundið neitt að éta fyrir utan það lauf, verður skylt að lifa af þessari einu tegund af mat mánuðum eða árum saman, mun lífvera þess ekki finna fyrir skort á vítamínum eða öðrum næringarefnum hvað það varðar. Það skiptir ekki máli hvort

Machine Translated by Google

í stað blaða trés hefur það til umráða nokkrar aðrar plöntur.
Það sem skiptir máli er sú staðreynd að maturinn sem hann neytir er NÁTTÚRULEGUR OG ÓSVIÐUR.

Þegar þeir setja ákveðinn mælikvarða af fóðri á undan hesti eða asna, hafa þeir aldrei áhyggjur af þeirri tilhugsun að magn próteina eða vítamína gæti verið ófullnægjandi fyrir dýrið, þó við vitum það vel að dýr líka, eins og menn, þurfa hvers kyns vítamín, steinefni og önnur næringarefni.

Það sjá allir glöggt að matvælaúrval sem þúsundir mismunandi dýra hafa til umráða er svo takmarkað að þau fá aldrei tækifæri til að velja og tína það sem þau vilja helst borða. Þeim ber skylda til að lifa á þeim fáu afbrigðum af algengum matvælum sem fást í nánasta umhverfi þeirra.

Engu að síður getum við ekki fundið eitt einasta tilfelli af avitaminosis eða öðrum næringarskorti meðal þeirra.

Ef þú tekur matvælin sem þessi dýr neyta í rannsóknarstofur líffræðinga, í hverri þeirra munu þeir finna nokkur efni af mismunandi gæðum og magni. Þeir munu þá segja þér að í tiltekinni plöntu er svo mikið prótein, svo mikil fita og svo mikið af einu vítamíni eða öðru. Þannig munu þeir í hverri plöntu telja upp um 10-15 efnisþætti sem þeim hefur tekist að finna og munu vandlega ákvarða magn þeirra eitt af öðru. Jafnvel í ríkustu ávöxtunum hefur fjöldi innihaldsefna sem þeim hefur tekist að uppgötva verið stranglega takmarkaður. Í raun og veru sannar þetta ekki að hver þessara matvæla samanstandi af aðeins þeim tugi eða svo innihaldsefnum sem þau finna; frekar er það vísbending um að tæknikunnátta þeirra og auðlindir séu alveg ófullnægjandi til að greina að fullu og til að ákvarða eigindlega og megindlega alla þá efnisþætti sem hafa komið saman á rannsóknarstofu náttúrunnar til að fæða tiltekinn grænmetislíkama.

Það þýðir að í viðkomandi matvælum hafa þeir aðeins getað uppgötvað þessar fáu tegundir innihaldsefna; restin hefur verið þeim hulin.

Machine Translated by Google

Aðalástæðan fyrir þessu er sú staðreynd að efnin sem fundust af líffræðingum eru ekki aðal innihaldsefni þessa grænmetis, heldur eru þau efnasambönd sem birtast í mismunandi formi í mismunandi grænmeti.
Þegar þau fara inn í dýralíkamann eru þessi efnasambönd brotin niður og mynduð aftur, í því ferli myndast ný efnasambönd sem samsvara þörfum lífverunnar.

ALLT Grænmeti sem DÝR NEITA SAMNAÐA AF SÖMU GRUNNLEIÐINUNUM

Í grundvallaratriðum samanstendur allt grænmeti af þremur meginflokkum efna. Eitt þeirra er vatn, sem við þekkjum öll. Við vitum að við getum ekki lifað án vatns og við gætum vel muna að hreinasta og öruggasta uppspretta vatns sem við vitum er sú sem er í ávöxtum og grænmeti. Næst kemur gróffóðrið. Þetta er efnið sem myndar umgjörð jurtalíkama og gefur þeim form og stinnleika. Gróffóður er ekki brotið upp og samlagast í líffæri dýrsins; það er rekið úr líkamanum í formi saurs. Það er hins vegar ómissandi þáttur í mataræði dýra. Ef ekkert gróffóður væri til og fóðrið sem dýrið neytti væri alveg brotið upp og samlagast, þyrftu þarmarnir ekkert að reka út og með tímanum myndu þeir skreppa og þorna.
Samt er undarlegt að segja að margir eru svo skammsýnir að þeir telja gróffóður sem „ómeltanlegt“ vísvitandi fjarlægja það úr matvælum sínum, sem leiðir af því að næstum allt mannkyn þjáist af hægðatregðu. Með öðrum orðum, aðalorsök hægðatregðu er skortur á gróffóðri í fæðunni. En til að fara aftur að efninu sem hér er til umræðu er síðasti af þremur flokkum efna í ávöxtum og grænmeti næringin sjálf, sem er að fullu melt og aðlöguð af lífverunni.

Mikilvægur munur á fjölbreyttu grænmeti stafar af mismunandi hlutfallslegu magni þessara þriggja flokka efna.
Þannig er aðalmunurinn á almennu grasi og ávöxtum sá að í því fyrrnefnda er gróffóður ríkjandi, en ávöxtur samanstendur aðeins af hóflegu magni af gróffóðri, með miklu af einbeittri næringu og nægilegu magni af vatni. Vegna sérstakrar uppbyggingu

Machine Translated by Google

Meltingarfæri þeirra og jórturfætlingahæfileikar þeirra, eru ferfætlingar færir um að mylja og mala grasið, draga úr næringarefnum sem dreifðar eru í því og reka restina úr líkama sínum. Þannig tekst ákveðnum dýrum að fá næringu úr þurru heyi eða hálmi; úlfaldinn getur haldið uppi lífi á eyðimerkurþistlum og asninn á grófustu grösum.

Af þessu getum við dregið þá mikilvægu ályktun að allt grænmeti inniheldur nauðsynleg næringarefni til að viðhalda dýralífverum, aðeins í sumu grænmeti birtast þau í dreifðu formi, í öðrum eru þau mjög einbeitt. Meðal náttúrulegra fæðutegunda eru valhnetur, möndlur, korn, belgjurtir, kartöflur, gulrætur, bananar, vínber og allir aðrir ávextir, en eftir það koma hinar ræturnar, kryddjurtirnar og grænmetið; með öðrum orðum, einmitt matvæli sem maðurinn hefur hrifsað burt úr munni annarra dýra og hefur eignað sér sjálfan sig. Samt, alltaf þegar spurningin um hráát kemur til umræðu, svarar þessi sami maður blygðunarlaust: "Hvernig get ég nært mig án eldaðs matar?" Skammarlegri framburður er ekki hægt að finna í heiminum, en því miður hefur líkamsátsfíkn blindað mannkynið svo mikið að það er í raun venjuleg viðbrögð meirihluta fólks. Þeir sem skortir nauðsynlega reynslu eru ekki í aðstöðu til að gera sér grein fyrir hversu rík og næringarrík þessi efni eru og hversu lítið er það magn sem þarf til að fullnægja daglegum þörfum okkar. Í mínu eigin tilviki tók það mig mörg ár að komast að sannleikanum. En ég mun segja meira um þetta síðar.

Þau næringarefni sem finnast í þéttu ástandi í ávöxtum trés finnast einnig dreifð lítillega í laufum þess, berki og greinum. Risastórt dýr eins og gíraffi nærir sig með því að nærast á trjáblöðum. Þegar lítill brumur af tré er græddur á annað tré, skýtur það fram greinar og gefur að lokum samsvarandi ávöxt.

Þetta er skýr vísbending um að brumurinn inniheldur öll grunnefni sem eru nauðsynleg til að mynda tiltekinn ávöxt.

Nú, hverjir eru þessir grunnkjördæmi? Þetta eru atómin, sem má líta á sem minnstu efnafræðilega óskiptanlegu ögn

Machine Translated by Google

frumefnis sem getur tekið þátt í efnafræðilegri breytingu og sameindanna, sem eru minnstu agnir frumefna eða efnasambands sem venjulega geta leitt til sérstakrar tilveru. Allar ætar plöntur samanstanda af næstum sömu frumefnum, með mismunandi hlutföllum og fyrirkomulagi sem ýmis efnasambönd eru mynduð af, ólík innbyrðis að formi, lit og bragði. Ennfremur eru negull og kindur nákvæmlega eins. Við að koma inn í maga kindarinnar breytir negull sameindabyggingu og verður að kind.

Svipuð samsvörun er á milli ávaxta og manns.

Allt grænmetis- og dýralíf er ekkert annað en eilíf skipti og hringrás atóma. Það er hér sem undrið mikla og náttúran gerir sig gildandi. Við kastum í jörðina mínútu korni sem er ekki stærra en höfuðið á pinna. Eftir nokkra spíra það hægt, þá skýtur það út greinar og lauf og gefur ávöxt þegar fram líða stundir. Síðar er því breytt í kú, hest eða mann sem ráfar um þennan heim um stund og skilar síðan frumeindum sínum til jarðar. Þar, undir lífgandi áhrifum sólarljóssins, eru þessi frumeindi endurvakin á ný, nýju lífi er blásið í þau og þeim er aftur breytt í sömu plönturnar og dýrin, til að halda áfram óendanlega hringrás sköpunar aftur og aftur.

En til þess að það megi fæða lifandi lífveru þarf jurtalíkaminn að vera heill og LÍFANDI. Þar að auki er það engan veginn nægilegt að maturinn sé eingöngu lifandi; hin fullkomna grænmetisnæring verður að vera VIRK og EKKI sofandi.

Löng reynsla hefur sýnt okkur að búrfuglar eru ekki sáttir við þurr fræ ein og sér. Með þurru fræi þeirra krefjast þeir einnig fersks matar. Sérstök fjölbreytni þessara fræja eða ferska matarins er ekki mjög mikilvæg. Fullkomna næringu er hægt að fá með því að velja ákveðna tegund af fræi eða korni og bæta við það með hvers kyns ferskum grænmetisávöxtum.

Þessi staðreynd leiðir okkur að þeirri mikilvægu niðurstöðu að fullkomnasta matvaran hættir að vera fullkomin eftir að hún hefur þornað aðeins. Þá

Machine Translated by Google

hvernig getum við litið á þau efni sem koma út úr ofnum, eldhúsum og kjálkum öskrandi véla sem næringu?

Engu að síður verða dýralífverur ekki fyrir alvarlegum skaða þegar þær eru sviptar ferskum matvælum á nokkrum mánuðum vetrar.
Því að þeir bæta upp skortinn á vorin og sumrin, þegar öll náttúran lifnar við á ný. Náttúran hefur fullvissað þá um þann lífshætti. Þurrkuð fræ, korn og belgjurtir eru vissulega lifandi matvæli, en þau eru í óvirku og sofandi ástandi. Sem betur fer er auðvelt að vekja þau, virkja og breyta í fullkomna næringu með því að liggja í bleyti í vatni og geyma í köldu lofti í einn eða tvo daga. Þess vegna, með því að neyta aðeins spíraðs (virkjað) korna, hefur manneskjan tækifæri til að tryggja sér fullkomna næringu á öllum árstímum og í hverju horni jarðar. Hann getur síðan notað þær þúsundir sem eftir eru af ferskum og girnilegum matvælum til að koma fjölbreytileika í mataræði sitt og gera lífið enn ánægjulegra.

Lífið er skipulag orku og efnis. Þegar við viljum smíða vél tökum við saman alla nauðsynlega hluta samkvæmt teikningunni og um leið og síðustu smáatriðin eru fullgerð fer vélin að vinna. Sá þáttur sem setur mannlega verksmiðju af stað er nefnd sál, sem sameinast öllum öðrum ögnum, fullkomnar byggingu lífverunnar og setur hana af stað.

Eiginleikar tiltekinna próteina, vítamína og Steinefni og allra einstakra næringarefna Ætti ekki lengur að vera grundvöllur fyrir umræðu

Í síðasta kafla sáum við að allir ætur grænmetislíkama samanstendur af sömu frumefnin og að munur á efna- og eðliseiginleikum þeirra stafar af mismunandi samsetningu og sameindabyggingu. Því miður hafa líffræðingar hunsað þessa óhrekjanlegu staðreynd og hafa byggt öll sín vísindi á hinum ýmsu flóknu efnasamböndum sem þeir hafa fundið í matvælum. Ölvaðir af uppgötvunum sem gerðar hafa verið á rannsóknarstofum þeirra, hafa þeir lokað augunum á þessari dásamlegu rannsóknarstofu náttúrunnar sem við afhendum frækorn svo lítið að

Machine Translated by Google

vera varla sýnilegur með berum augum og fá á móti, eftir nokkrar vikur, fullkomnasta matvæli sem fullnægir öllum þörfum lífveru okkar í hvívetna. En annaðhvort fleygja þeir þessari rausnarlegu auðæfi náttúrunnar í burtu eða þeir brenna og eyðileggja hana, eftir það undirbúa þeir, á sínum ömurlegu rannsóknarstofum, tiltekin dauð efni sem líkjast því nokkuð. Þessar samsteypur heiðra þeir nú með ýmsum nöfnum og númerum og nota þær til að skerða fyrst og fremst líffæri þeirra sjálfra og saklausra barna sinna.

Þannig að hafa fundið nokkur mismunandi efni í vínberjum, segja þeir að vínber innihaldi svona og slíkt efni, eins og þau innihaldi ekkert annað. Þeir gera það sama þegar um er að ræða öll náttúruleg og ónáttúruleg matvæli, og matvælin sem þeim tekst að finna eitthvað af þessum innihaldsefnum í er mælt með sem uppspretta tiltekins næringarefnis. Vegna slíkrar skammsýni eru skaðlegustu matvælin táknuð sem næringarefni í fullu jafnvægi og öfugt.

Taktu bara blýant og gerðu lista yfir þau efni sem líffræðingar hafa fundið í matvælum sem fást úr kú: nautakjöt, lifur, heila, hjarta, mjólk, hunang og ost. Nú skulum við sjá hvort þeir geta greint öll þessi efni í smára, hálmi eða í algengum fjallajurtum í sömu mynd. Auðvitað ekki. Samt getur enginn neitað því, að hráefnin, sem fara til framleiðslu á líkama kúnna, eru einmitt þessar plöntur; það er að segja að öll kýrin er algjörlega mynduð úr þeim grösum. Ef við lítum á dýrafóður sem fullnægjandi næringu fyrir kjötætur dýr, þá er það vegna þess að allt hræ bráðarinnar með húð, beinum, blóði og holdi og, það sem meira er, með allar lifandi frumur ósnortnar, hefur jafnmikið næringargildi. að grasinu. En hvaða verðmæti hefur mjólk, smjör eða kjöt tekið sérstaklega? Hver þeirra hefur óendanlega lítið brot af verðmæti almenna grassins og það að því gefnu að það sé í hráu ástandi. Ekki þarf að magna það sem eftir er af næringarefnum þessara efna eftir matreiðslu. Þess vegna, megum við gera okkur grein fyrir raunverulegu næringargildi mjólkur eða kjöts, vegsömuð um aldir af einfalt fólki!

Þess vegna megum við dæma raunverulegt gildi allra þessara auglýsinga sem prýða dósir og dósir af óteljandi afbrigðum af þurrkinni og niðurbrotinni mjólk.

Machine Translated by Google

Réttlætið krefst þess að héðan í frá verði komið að þeim sem dreifa slíkum auglýsingum og refsa þeim harðlega, því ábyrgðin á dauða milljóna barna hvílir alfarið á herðum þeirra.

Ég viðurkenni að manneskjan er að eilífu ákafur að læra nýja hluti, komast inn í leyndarmál náttúrunnar, víkka sjóndeildarhring þekkingar sinnar. Það er sérstaklega mikilvægt að sérhver verksmiðjueigandi kynni sér leyndarmál þeirra hráefna sem þarf í verksmiðju hans.

Leyfðu vísindamönnum að takmarka rannsóknir sínar innan fjögurra veggja rannsóknarstofanna sinna til þess dags, þegar þeim tekst að rækta plöntu úr fræi sem er eingöngu samsett úr tilbúnum hlutum sem framleiddir eru á verkstæðum þeirra. Þá mun viska þeirra jafnast á við visku náttúrunnar. En heimurinn okkar er nú þegar fullur af slíkum fræjum, þar sem við fáum fullnægjandi næringu sem fullnægir öllum nauðsynlegum þörfum lífveru okkar. Sú næring er laus við minnstu snefil af galla.
Ekkert efni skortir í það; ekkert efni er óþarfi; hver efnisþáttur hefur sín gæði, magn og hlutverk sitt ákvarðað af nákvæmustu útreikningum.

Þeir segja okkur að neyta próteina, þar sem prótein eru góð fyrir heilsuna. En hversu mikið verðum við að neyta? Er almennt samþykkt tala fyrir daglegar þarfir okkar? Múrsteinar eru nauðsynlegir til að byggja byggingar, en vissulega getum við ekki hlaðið upp múrsteinum óspart eða lagt þá hver á annan án múrsteins.

Nýir tæknimenn hafa stigið inn á vettvang. Þeir hafa flosnað út reyndur verkfræðingur fjölda flókinna verksmiðja og nú óska þeir eftir að viðhalda og reka þær verksmiðjur sjálfar.
Alls staðar eru hráefnisbrot sem hrúgast upp af handahófi.
Hver þeirra tekur af léttúð allt sem hann getur lagt auðveldlega hendur á og gefur því til verksmiðjunnar. Einn kemur með steina, annar járn; sá þriðji ber leir, sá fjórði vatn. Allt þetta blandast þeir saman án fastrar skipulags eða hönnunar, og fara síðan og sækja enn meira og meira.
Fjölmörg lífræn og ólífræn efni gera stöðugt sitt

Machine Translated by Google

útliti. Maður fóðrar vélina með handfylli af ákveðnu efni og heldur því fram að það sé gagnlegt; annar fyllir það upp með fötu af öðru efni og fullyrðir að það sé enn gagnlegra. Þannig kæfir hver og einn verksmiðjuna með því sem hann ímyndar sér að sé eins og hluti af réttu hráefni hennar. Tilraunir eru gerðar, endalausar tilraunir. Annars vegar hefur fjöldi kjánamanna kveikt í þeim hráefnum; á hinn bóginn eru allir að flýta sér að tína það sem hann getur upp úr rjúkandi öskunni og gefa þeim inn í stút verksmiðjunnar.

Eðlilega fer verksmiðjan að starfa óreglulega. Því meira óreglulega virkar verksmiðjan, því meira margfalda þessir verðandi sérfræðingar viðleitni sína. Þeir hlaupa þessa leið og þannig til að leita nýrra leiða og nýrra efna. Í því ys og þys troða þeir, eyðileggja eða brenna nauðsynlegustu efnasambönd hráefnanna, efnisþætti sem stundum eru of lítil til að þeir geti tekið eftir þeim. Þegar þeir sjá að viðleitni þeirra skilar engum árangri og ástand verksmiðjunnar fer smám saman úr slæmu í verra, fara þeir enn lengra út í óbyggðirnar og finna alveg ný efni sem hafa engin tengsl við hráefni verksmiðjunnar og reyna að stjórna starfsemi verksmiðjunnar með þeirra hjálp. Um stund stöðvar eitt af þessum nýju efnum öskrin í verksmiðjunni, annað deyfir stingandi tístið, það þriðja hægir á hraða tiltekinna tækja, á meðan það fjórða hraðar þeim frekar. Þessar breytingar virðast þeim góð merki; þau hoppa af gleði og klappa eins og lítil börn og halda síðan áfram að leita að "sterkari og áhrifaríkari" efnum. Stundum hætta ákveðnir hlutar verksmiðjunnar að starfa alveg eða þeir starfa svo óreglulega að þeir stofna öryggi nágranna sinna í hættu. Það er þá sem menn sýna sína mestu fimi. Þeir fjarlægja og henda þessum "ónýtu" hlutum af kunnáttu.

Það kemur ekki á óvart að öll þessi viðleitni endi með algjörum misheppni og verksmiðjurnar hver eftir annarri eru settar úr vinnu allt of fljótt. En verkfræðingarnir missa ekki vonina.

Machine Translated by Google

Þeir halda áfram í örvæntingarfullum tilraunum sínum og neita að rifja upp raunverulegan verkfræðing þessara verksmiðja, eðli þeirra, sem þeir hafa afneitað.

Stöðugur samanburður mannslíkamans við verksmiðju er ekki gerður í óeiginlegri merkingu. Því mannslíkaminn er sannarlega verksmiðja eins og allar aðrar verksmiðjur, með þeim mun að hún er miklu flóknari en venjuleg verksmiðja og íhlutir hennar eru svo litlir að flestir þeirra eru ósýnilegir og óskiljanlegir mönnum.

Rétt eins og verkfræðingarnir hér að ofan, gera líffræðingar okkar tilraunir á manneskjur með hræðilegustu tækjum sem fyrir hendi eru, með smæstu matvælum sem völ er á, með ýmsum gerviefnum og með öllum banvænum eiturefnum sem mannkynið þekkir. Þeir birta endalausa lista með óendanlegum nöfnum á efnum og leiða fólk afvega með villandi ráðleggingum sínum. Hver stingur upp á því sem honum dettur í hug, hver segir það sem honum dettur í hug, af handahófi, eftir þumalputtareglunni.
Þeir fylla þúsundir binda og flæða heiminn af þeim, þeir þruma yfir útvarpið, þeir prenta auglýsingar í dagblöðum.
En allt sem þeir gera er rangt, allt sem þeir segja er misvísandi.
Þeir tákna skaðlegasta efnið sem afar gagnlegt, en þeir banna notkun þess sem er nauðsynlegt. Í þessu blandi væls og ruglings þreifa höfundarnir sjálfir í völundarhúsi efasemda og óákveðni á meðan áhorfendur þeirra standa ráðvilltir og ráðalausir.
Í millitíðinni, því miður, yfirgefa þeir sem eru næst okkur þetta líf í milljónum, að óþörfu fyrir réttan tíma.

Ég hvet alla göfuga menn um allan heim að koma út af sljóu afskiptaleysi sínu þó ekki væri nema vegna eigin heilsu og ættingja þeirra. Leyfðu þeim að taka höndum saman við mig svo að með sameiningarkrafti okkar opnum við augu mannkynsins, breytum núverandi röngum næringarvenjum og stöðvum þessi hræðilegu fjöldamorð.

Leyfðu sérhverju okkar að opna augun sín og fylgjast vel með þeim átakanlegu hneykslismálum sem skamma nútímamenningu. Með rangri afstöðu vísindamanna okkar hafa gróðamenn og spákaupmenn stigið inn á vettvang. Skaðlegustu og gróflega meinuðu matvælin eru auglýst frjálslega sem ríkar uppsprettur vítamína og eru

Machine Translated by Google

opinskátt seld almenningi. Meðal þeirra eru kex, sælgæti, gosdrykki eins og Coca-Cola og límonaði, rotnað kjöt, þurrmjólk og þúsundir annarra fjölbreyttra matarvara, sem hafa verið algjörlega svipt mikilvægustu næringarefnum sínum og eru sérstaklega viðkvæm fyrir því að valda sjúkdómum og drepa fólk. Forvitnustu efnunum er safnað héðan og þaðan, blandað saman, fyllt í dósir og öskjur, merkt með langri brodd af að því er virðist vísindalegum gæludýranöfnum og seld auðtrúa almenningi sem "mataræði" efnablöndur á ofurverði.
Að því marki hefur nútíma læknisfræði verið markaðssett að einkareknar rannsóknarstofur greiða 50 prósent þóknun til lækna af gjöldum sem gerðar eru til sjúklinganna sem sendar eru til þeirra. Maður þyrfti að fylla hundruð binda ef maður vildi setja fram nákvæma mynd af allri spillingu í heiminum í dag. Sem stendur hef ég ekki tóm til að taka að mér það verkefni.

Á meðan finna líffræðingar ákveðið vítamín við rannsóknir sínar. Nokkru síðar uppgötva þeir að þetta er ekki einfalt efnasamband, heldur vandað flókið tugi efna, sem þeir velja nafn fyrir hvert þeirra. Smám saman taka þeir eftir því að ákveðið vítamín sýnir ekki virkni sína í fjarveru annarra, eða þeir taka eftir því að þegar það er komið inn í lífveruna breytist eitt efni í annað og svo framvegis.

Áhrif gervivítamína á lífveru mannsins eru augljós og misvísandi. Menn leggja múrsteina úr húsi röð eftir röð án múrsteins og síðan, til að leiðrétta mistökin, búa þeir til risastóra tunnu af óæðri steypuhræra og hella því á bygginguna í einu. Límist á ytra yfirborð múrsteinanna, það múrsteinn verndar bygginguna fyrir vindi og rigningu um stund, en fer ekki í gegnum samskeytin milli múrsteinanna og nær að sjálfsögðu aldrei inn í innri lög mannvirkisins. Stundum er notað of mikið magn af því falska steypuhræra; þá hrynur einfaldlega öll bygging þar sem grunnurinn er nokkuð skjálfandi. Þetta er einmitt það sem gerist stundum við inndælingu vítamína, þegar sjúklingurinn deyr strax eftir inndælinguna. Hvernig er hægt að tákna sem næringarefni efni sem er minnsta magn sem drepur mann innra með sér

Machine Translated by Google

fimm mínútur eftir innkomu þess í mannslíkamann? Hvenær munu menn koma til vits og ára og yfirgefa slíka heimsku? Þrátt fyrir fjöldann allan af mistökum, vonbrigðum og ógæfum, halda menn áfram í rangri og hörmulegu stefnu sinni og neita að hverfa eitt skref.

Nýjar bækur birtast stöðugt; sífellt bætast ferskir listar og meðmæli við þá gömlu og endalaust flóð af eiturefnum streymir jafnt og þétt frá verksmiðjunum inn í líffæri mannanna. Eins og staðan er hafa þúsundir binda verið skrifuð um næringarfræði og skyld efni, öll með mismunandi viðhorfum og afstöðu, mismunandi smáatriðum og smáatriðum, mismunandi listum og töflum.

Gefum okkur í smá stund að bækurnar skrifaðar um einstakling vítamín og önnur næringarefni, ráðleggingar um næringarefni og listi yfir sérstakt mataræði eru allir sannir. Við gætum þá velt því fyrir okkur hvort þetta sé í raun hið hagnýta næringarkerfi mannsins og hvort þeir sem vilja lifa í þessum heimi séu undir þeirri sorglegu nauðsyn að þurfa að læra allar þessar bækur utanað. Hvað verður þá um þær milljónir, sem búa í fjöllum og dölum, í fjarlægum þorpum og þorpum, og hafa enga möguleika á að kynna sér slíka matarlista og töflur? Verða þeir að deyja úr hungri?

Nei, góðir vinir, vaknið upp af kvöl ykkar af afskiptaleysi, því það er ekki sá lífsmáti sem mönnum er ætlaður. Svona líf er svo sannarlega ekkert líf; það er martröð. Við ættum að koma algerum og tafarlausum viðsnúningi í afstöðu okkar til næringarvandamála. Hætta skal útgáfum um einstök næringarefni og mataræði og hætta ávísun á gervivítamínum og eitruðum lyfjum um leið.

Það er aðeins ein leið til að losa mannkynið frá þeirri martröð í eitt skipti fyrir öll, og það er að innleiða róttæka breytingu á lífsháttum okkar og næringarvenjum. Þessum venjum verður að breyta á þann hátt að blanda og samræma rétta næringarkerfið við líf mannsins. Þá mun valið á milli einstakra næringarefna ekki lengur þjóna neinum gagnlegum tilgangi og fólk mun ekki hugsa meira um sérstakt mataræði. Aðeins svona í fullu jafnvægi

Machine Translated by Google

Matvæli ættu að geyma heima þar sem þau hafa sama næringargildi; með öðrum orðum ætti hver einasta matvæli sem maðurinn neytir að vera fullkomin næring í sjálfu sér.

Lesendur mega ekki halda að það sé mjög erfitt að leiða allt mannkyn eftir þeirri frábæru leið. Svo virðist bara á yfirborðinu. Eftir að hafa farið í gegnum öll stig þess sjálfur, veit ég að, langt frá því að vera erfitt, það er ákaflega auðvelt verkefni, sem ég er tilbúinn að verja öllum mínum tíma og orku.

Við verðum að skapa aðstæður sem gera ríkum og fátækum, stórum sem smáum, lærðum sem einföldum kleift að lifa heilbrigðu lífi án þess að vera undir stöðugri skyldu til að velja á milli þeirra matvæla sem þeir neyta. Þá ræðst matarvalið af bragðskyni okkar, þar sem kröfur og óskir verða óbilandi leiðarvísir okkar við val á náttúrulegum matvælum.

Þegar allt kemur til alls gætum við velt því fyrir okkur hvað líffræðingarnir sækjast eftir og hverju endanlegt markmið þeirra er. Kannski hafa þeir sjálfir ekki skýra hugmynd um lokamarkmið sitt, en ég skal segja þeim það. Þeir eru að reyna að finna út hvers konar efni líkami okkar þarf til að lifa heilbrigðu lífi. Þeir vilja ganga úr skugga um rétta virkni hvers vítamíns og hvers steinefnis í lífveru okkar. Þeir uppgötva að ákveðið vítamín örvar vöxt okkar, annað verndar okkur gegn sýkingum, þriðja styrkir tennurnar og svo framvegis. En í stað þess að leggja sig í öll þessi vandræði, væri ekki betra að þeir kæmu í heimsókn í frumskóga Afríku bara í eitt skipti og spurðu fílana þar hvers konar kalsíumpillur þeir tóku til að rækta sterkt fílabeini, eða hvaða afbrigði af próteinum þeir neyttu til að safna gífurlegum massa sínum?

Gerum ráð fyrir að eftir að hafa unnið stanslaust í þúsundir ára nái þeir loksins tilætluðu markmiði sínu. Þeir munu þá vera færir um að þekkja öll innihaldsefnin í hveitikorni eða í einhverju öðru grænmetislíkama og skilja allar upplýsingar um hlutverk þeirra í lífveru okkar. En það sem þeir leita svo einlæglega að er nú þegar í hendi og í ríkum mæli líka. Þeir hafa þar með náð æðsta stigi

Machine Translated by Google

markmiðið, einmitt það markmið sem þeir gætu varla gert sér vonir um að ná á rannsóknarstofum sínum eftir ótal ár. Hvað meira leita þeir þá?

En lesandinn má ekki ætla að líffræðingar séu algjörlega vitlausir menn. Þeir hafa ástæðu til að haga sér eins og þeir gera og frá þeirra eigin sjónarhóli eru þær nokkuð sterkar og haldbærar ástæður. Því að vísindamenn eru „siðmenntaðir og ræktaðir" einstaklingar; þeir eru hvorki frummenn sem búa í dimmum skógum, né búa í foldum og hesthúsum. Hvernig geta þeir þá sleppt hvítu brauðinu sínu, ljúffengu kökunum og ljúffengu kökunum og fyllt munninn af hráu hveiti, rétt eins og frumstæðir villimenn? Það er auðvitað rétt að við að breyta heilu og óspilltu hveiti í hvítt brauð eða sætabrauð, að undanskildum dauðri sterkju og sykri, eyðileggjast öll tugþúsund næringarefna þess, en það virðist ekki valda þeim áhyggjum. Þeir leyfa okkur aldrei að gleyma því að líflaus sterkja og sykur hafa líka "ávinninginn". Þær veita nauðsynlegar hitaeiningar til að veita líkama okkar hita, á meðan kröfum líffæra okkar, kirtla og tauga er fullnægt með svo stórkostlegum "vísindalegum" auðlindum eins og gervivítamínum, steinefnablöndur, fölskum hormónum og umfram allt fjölda eiturefna, sem skara fram úr einu. annar í styrk og krafti.

Að lokum, hvað yrði þá um iðnað, sjúkrahús, lækna, hjúkrunarfræðinga, apótek, skurðaðgerðartæki og önnur sambærileg tæki? Þvílík viðleitni hefur ekki verið lögð í að útvega þau og hvílík vinnu hefur ekki verið eytt í að smíða þau! Hvernig gátu þeir yfirgefið öll þessi „afrek" vegna þessa léttvæga hveiti? Slíkt skref er ekki einu sinni hægt að íhuga, og því síður að taka. Það skiptir mjög litlu máli ef þúsundir, nei, milljónir manna deyja úr hjartaáföllum, krabbameini og öðrum sjúkdómum. Fyrr eða síðar hljóta menn að deyja hvort sem er, er þá ekki betra fyrir þá að deyja aðeins fyrr og losa sig við angist og þjáningar þessa heims? Hvaða gagn er að lifa til 200 ára aldurs í heimi sem er að verða yfirfullur eins og hann er? Vertu ekki hissa á því að vita að það er til fólk með þetta hugarfar. Það má svo sannarlega fullyrða að meirihluti mannkyns, blindur sem hann er af líkamsátsfíkn, hugsi þannig í dag. En ég lýsi því hátíðlega yfir við allan heiminn að ALLIR MANNESKUR VERÐA

Machine Translated by Google

Engu að síður neita ég því ekki að leiðarstef líffræðinga hefur allan tímann verið löngunin til að þjóna mannkyninu. En þegar þeir sjá misheppnaða viðleitni sína ættu þeir að breyta hættulegu verklagi sínu án augnabliks tafar og ættu þegar í stað að hætta útgáfu allra bóka sem fjalla um þessi efni; annars munu þeir vafalaust verðskulda bölvun komandi kynslóða. Eftir að hafa tekið saman allar þær misvísandi staðreyndir og tölur sem er að finna í bókum um næringu, hef ég vandlega sigtað og vegið að fyrirliggjandi sönnunargögnum og dregið þá grundvallarályktun að hvað næringu varðar héðan í frá ætti allt mannkyn að hugsa eins og fæða eins.

Varðandi þessa niðurstöðu má hvorki vera tortryggni né ágreiningur.

Þar sem bækurnar sem hingað til hafa verið gefnar út um einstök næringarefni og ýmis sérfæði hafa skilað sínu hlutverki, verður því að taka þær allar úr umferð svo að hugur almennings verði ekki lengur ruglaður af óheilbrigðum og misvísandi kenningum þeirra. . Með öðrum orðum ætti að banna allar þessar bækur sem fjalla um virkni og "ávinning" próteina, kolvetna, fitu, vítamína og steinefna. Svo ættu öll þessi hættulegu rit að gera þar sem reynt er að sanna að verðmæti ákveðinna matvæla felist í einhverju sérstöku næringarefni sem þau innihalda.

Jafnvel þær bækur þar sem höfundar þeirra reyna að staðfesta yfirburði ákveðinna tegunda ávaxta samanborið við aðrar verða að teljast óþarfar. Í mesta lagi gætu framtíðarrannsóknir beinst að því að gera almennar tilraunir til að afla nauðsynlegra gagna til að ákvarða þróunarstig og kosti eins matvælaflokks í samanburði við aðra flokka. Til dæmis er hægt að gera rannsóknir til að ganga úr skugga um hversu stór munur er á ávöxtum, korni, belgjurtum, hnetum, grænu grænmeti og rótum, ef slíkur munur er til staðar.

Machine Translated by Google

Héðan í frá ætti það að vera æðsta skylda allra framsækinna rithöfunda, vísindamanna, lækna, blaðamanna og mannúðarmanna að sýna almenningi alla hliðina á því gífurlega tjóni sem hrörnun náttúrulegra næringar veldur og hvetja fólk til að lúta boðorðunum skilyrðislaust. náttúrunnar.

Raunverulegur líkami og falskur líkami

Venjulegur neytandi eldaðs matar er í raun sambland af tveimur einstaklingum í einum; hann er með tvo líkama. Fyrsti líkaminn, hinn raunverulegi maður, er hinn sanni maður sjálfur, sem hefur verið kallaður til með náttúrulegri næringu og er enn haldið uppi af náttúrulegri næringu. Annar líkaminn, FALSKI MAÐURINN, hefur orðið til með óeðlilegum, soðnum, gervifæði og lifir áfram á óeðlilegri næringu einni saman.

Allar þær frumur í mannslíkamanum sem, þar sem þær eru heilbrigðar, sérhæfðar og virkar, viðhalda lífi og halda manneskju á fótum, eru smíðaðar, nærðar, starfræktar og skipt út fyrir náttúrulega fæðu. Þetta eru frumurnar sem gefa vöðvunum styrk, stjórna samdrætti hjartans, senda boð heilans til líkamans og framleiða seyti. Fyrir utan þessar mjög þróuðu frumur eru aðrar frumur sem líkjast að einhverju leyti venjulegum frumum, en hafa í raun grunnbyggingu, skortir nauðsynlegan vélbúnað og vélbúnað fyrir sérhæfða starfsemi og eru almennt úrkynjaðar og sjúkar. Þessar frumur fæðast, ræktast og fjölga sér algjörlega á kostnað óeðlilegrar og rýrðrar fæðu.

Í lífveru eldaðs matarfíkils tekur alvöru maður mjög lítið herbergi svo sannarlega. Jafnvel ef um er að ræða þynnsta manneskju samanstendur töluverður hluti líkamans af óvirkum frumum.

Hver kirtill eða líffæri þarf ákveðinn fjölda af virkum og sérhæfðum frumum, en um leið og nauðsynlegur viðbót slíkra frumna myndast hættir bygging viðbótarfrumna í viðkomandi líffæri,

Machine Translated by Google

annars myndi það vaxa í óhóflega stærð. Nú, vegna þess að virkar frumur eru aðeins kallaðar til með náttúrulegri næringu, en matarfíkillinn sér ekki líkama sínum fyrir nauðsynlegu magni af náttúrulegum matvælum, er líffærinu skylt að vega upp á móti skortinum sem af þessu leiðir og halda stærð sinni innan skynsamlegra marka með því að safna ákveðinn fjöldi óvirkra frumna framleidd úr soðnum mat. Svona gagnslausar og sníkjudýrar frumur eru mikið í öllum líffærum og kerfum matarfíkils, að beinum, nöglum og hári eru ekki undanskilin.

Engu að síður er lífvera sums fólks enn fær um að berjast gegn óeðlilegu mataræði í ákveðinn tíma. Reyndar þreytir það sitt besta til að koma í veg fyrir myndun falsmannsins með minnkaðri matarlyst, magasjúkdómum, ógleði, uppköstum, svefnleysi, höfuðverk og öðrum svipuðum hætti. Skammsýnt fólk lítur á slík varúðareinkenni sem merki um einhverja veikleika lífverunnar, þannig að í stað þess að hætta neyslu óeðlilegrar matvæla hvetja þeir til notkunar þeirra enn frekar til að „næra og styrkja" sjúklinginn. Og þegar undir sífelldum árásum „næringarríkrar" matvæla lýkur langri og langvinnri barátta með ósigri hins raunverulega manns, neyðist lífveran til að yfirgefa þrautseigju mótstöðu sína og „aðlaga" sig að þessum óeðlilegu matvælum. Þetta er merki um fæðingu falsmannsins, sem brátt byrjar að éta eins og úlfur og vaxa ómótstæðilega. Samt lítur skammsýnt fólk á þennan vöxt sem öruggt merki um bata.

Með tímanum varð sú mótstaða veikari og í dag er þeim áfanga náð að mjög mörg börn fæðast með tvo líkama. Slík börn byrja að þroska falsmanninn jafnvel áður en þau koma í heiminn. Þú getur séð falsmanninn við hvert fótmál á rassi og fótleggjum kvenna, á feitum kinnum barna, á bólgnum brjóstum og hálsum karla og víðar. Falsmaðurinn afmyndar fallegar myndir ungra meyja í blóma lífsins, sviptir fullorðið fólk starfsgetu. Það smýgur inn í hjarta, nýru, æðar, kirtla og vefi manna og lamar starfsemi þeirra. Almennt séð tekur það alvöru manninn í hendurnar og kreistir hann smám saman og kyrkir hann.

Machine Translated by Google

Þegar matreiddur matarfíkill sefur hungur sitt með því að neyta ávaxta þýðir það að á tilteknu augnabliki er hinn raunverulegi maður saddur að fullu og hefur enga löngun í mat. En falsmaðurinn hefur alls ekki fengið hlut af náttúrulegri næringu, svo hann heimtar sinn eigin sérstaka mat núna. Það sem gerir málið sérstaklega óheppilegt er sú staðreynd að hann tjáir neikvæðar langanir sínar í gegnum munn hins raunverulega manns. Gífurleg löngun í eldaðan mat er hvöt þessa skrímsli og hefur engin tengsl við kröfur hins raunverulega manns. Sú þrá breytist í mathált á því augnabliki þegar hinar grimmu ástríður, fíkn og neikvæðar langanir, sameina krafta sína.

Það er hér sem hinn raunverulegi maður, án nokkurrar umhugsunar eða umhugsunar, sinnir fyrirlitlegu verkefni. Hann stritir endalaust dag eftir dag, vinnur sér inn peninga með miklum sársauka og vandræðum og síðan, með enn meiri sársauka og vandræðum, breytir hann náttúrulegum matvælum sem hann hefur keypt fyrir harðvinnufé sína í skaðleg efni, kemur þeim inn í líkama sinn í gegnum sinn eigin munni, meltir þær í meltingarvegi sínum, gleypir þær í blóðrásina og afhendir þeim skrímsli, grimmasta óvini hans, sem hann elur upp og nærir í eigin barm og hvers viðurstyggilegan líkama hann ber stöðugt um á veikum vöðvum sínum.

Hér verð ég að spyrja líffræðinga sem lofa prótein og binda falskar vonir við meintan virkni gervivítamína, hvort þeir vorkenni ekki þeim körlum og konum sem vagga og skjálfa þegar þau þvælast um götuna og geta varla dregið fram gífurlega þungann sem falsmaðurinn á veikum fótum þeirra. Hvar er samviska og skynsemi þessa fólks? Gefur þessi fjöldi af ónýtri fitu og holdi þeim ekki umhugsunarefni? Þegar öllu er á botninn hvolft er holdgervingur ávöxtur „fullkomlega jafnvægis“ dýrapróteina og „meltanlegra“ hvítra brauða. Reyndu bara að svipta þetta feita fólk brauði sínu og kjöti og fæða það um tíma með grunnlögmálum náttúrunnar, taktu svo eftir því hvernig þessi djöfullega fjöldi bráðnar og hverfur innan nokkurra mánaða.

Þegar við íhugum hversu auðveldlega við getum losað okkur við þá óþarfa hrúga af holdi og áhrif fullkominn bata með einföldustu og

Machine Translated by Google

náttúrlega aðferð, getum við velt því fyrir okkur hvers vegna fólk með háa akademíska frama grípur til margvíslegra hættulegra og tilgangslausra úrræða, án nokkurra möguleika á árangri.

Falski maðurinn er ekki eingöngu samsettur úr úrkynjuðum frumum, heldur einnig úr óþarfur vökvi, fita, steypa, sölt, eitur og önnur skaðleg efni, sem hafa komist í gegn og breiðst út í öll hol og vefi hins raunverulega manns. Sérhver sjúkdómur, án undantekninga, er kallaður til í frumum falsmannsins. Það er líka í frumum falsmannsins sem krabbamein fæðist.

Sjúkdómar orsakast af broti á lögum um Náttúran

Það geta aðeins verið tvær orsakir fyrir bilun verksmiðju: skortur jafnvægi í hráefnum og tilfallandi skemmdir sem koma að utan. Það getur ekki verið önnur orsök. Auðvelt er að skilja tilfallandi tjón sem manneskjan verður fyrir af utanaðkomandi aðstæðum (bruna, meiðsli, eitrun og svo framvegis) og enginn ágreiningur er um aðferðir við meðferð þeirra.

Meðal þessara utanaðkomandi skaða má nefna skaðsemi lífverunnar af völdum lækningalyfja sem gefin eru sjálf, gervivítamín, steinefni, áfengi, nikótín, te, kaffi, svo og fjölmörg eitur sem berast inn í líkamann með soðnum mat. og eru geymdar í hverju líffæri.

Eina samræmda og gallalausa hráefnið fyrir manneskjuna lífverur eru hráar plöntur sem ákvarðast af náttúrunni. Minnstu breytingin sem gerð er á þeim stofnunum þýðir að raska samræmi hráefna viðkomandi verksmiðju; þetta þýðir aftur á móti að ryðja réttum rekstri verksmiðjunnar úr liðinu; með öðrum orðum, það þýðir sjúkdómur. Í samræmi við lögmál náttúrunnar verður að líta á þetta sem grundvallaratriði, sem aldrei ætti að vera vafi á eða skiptar skoðanir um.
Hráefni mannanna verksmiðju hafa verið kölluð NÆRING.

Machine Translated by Google

Náttúran hefur smíðað hráefnin sem þarf fyrir manninn með svo nákvæmum útreikningum að þegar við setjum eitt vínber í munninn brotnar þessi litla ber upp og dreifist um lífveruna til að sjá fyrir öllum þörfum hennar án undantekninga. Það ber byggir fyrst grunnbyggingu einfaldu frumanna, síðan smíðar það allt innra kerfi aðgreindra frumna, útvegar hráefnin sem nauðsynleg eru til framleiðslu, hreinsar og smyr alla íhluti og endurnýjar þá sem eru skemmdir, kemur í stað aldraðra og þreyttar frumur af unglegum frumum, útvegar eldsneyti til mótoranna og setur þá í gang, gefur líkamanum nauðsynlega hlýju og orku og sinnir öllum öðrum verkefnum sem hann krefst.

Lesandinn gæti velt því fyrir sér hvernig stendur á því að það er til fólk sem stundum borðar enga ávexti vikum eða mánuðum saman og tekst þó að halda lífi. Svarið er að, almennt séð, tekur jafnvel hinn staðfestasti matreiðslufíkill inn hránæringu af og til. Stundum svelta eðlilegar frumur svo sannarlega vikum og mánuðum saman, en vegna þess að ávextir eru mjög þétt og mjög nærandi matvæli, heldur mjög lítið magn þeirra manneskju á fætur á einhvern hátt. En ef það svelti er óeðlilega langvarandi (því að viðfangsefnið sjálft finnur ekki fyrir þessu hungri), þá birtast í lífverunni ýmsar kvillar, sár og sjúklegir kvilla, en þeirra alvarlegustu er skyrbjúgur.

Meðan á skyrbjúg stendur fer smám saman að eyðast frumunum, sem stafar af skorti á betri næringarefnum. Síðar byrja veggir háræðanna að springa, sem leiðir til blóðrása. Tannholdið verður nú lifnað og svampað, tennurnar falla og allur líkami sjúklingsins er þakinn sárum. Að mati skammsýnis fólks stafar þessi sjúkdómur algjörlega af skorti á C-vítamíni. Allur eldaður matur, lyf og gervivítamín í heiminum hafa ekki vald til að bjarga lífi slíks sjúklings. Ef hann tekur ekki ferska ávexti eða grænmeti er dauði hans óumflýjanlegur.

Náttúran hefur verið mjög eftirlátssöm við manninn, en manneskjan nýtir sér þá eftirlátssemi. Bandaríski frumufræðingurinn EV Cowdry

Machine Translated by Google

segir: "Tapið fyrir líkamshagkerfið af þjálfaðri þjónustu frumna sem hafa orðið illkynja er ekki alvarlegt, því það er offramboð á alls kyns sérhæfðum frumum sem hægt er að kalla til ef þörf krefur, þekktar sem lífeðlisfræðilegir varasjóðir. Níu tíundu hlutar. af nýrnahettuberki, 1/2 af lungum, 3/4 af lifur, 4/5 af skjaldkirtli og brisi og allt milta er hægt að fjarlægja með öryggi" (CANCER CELLS, Philadelphia og London, 1955, bls. 11). Jafnvel frægasti frumufræðingur í heimi er svo skammsýnn að hann lítur ekki á að missa níu tíundu úr kirtli alvarlegt fyrir lífveruna; tapið birtist honum aðeins þegar lífveran sem gefin er hættir að starfa með öllu. En rannsókn Cowdry staðfestir þá trú þeirra sem borða hráefni að hverri minnkun á neyslu hránæringar fylgi hlutfallsleg fækkun á fjölda virkra frumna og þar af leiðandi í starfsgetu tiltekins kirtils eða líffæris. Mjög oft viðhalda líffæri fíkils eldaðs matar tilveru sinni með því að vinna aðeins einn tíunda eða fimmtung af venjulegum frumum.

ÞEGAR TILKYNNT ER GIFT TIL LÖGUM UM NÁTTÚRAN ORSTAK ENGINNS SJÚKDOMS ER FYLIN; allt verður eins skýrt og dagsbirtan. Um leið og venjulegum virkum frumum fækkar með því að minnka magn náttúrulegra matvæla sem neytt er, bregðast kirtlar og líffæri í starfsemi sinni og uppskeran verður léleg, ófullnægjandi og gölluð vegna skorts á hráefnum. Þar af leiðandi veikjast tilteknir kirtlar og líffæri. Aftur, vegna þess að tiltölulega fáar virkar frumur eru eftir og þær sem eftir eru eru sveltar og örmagna, þenjast veggir hjartans út og lokurnar skemmast; þessir viðkvæmu hlutar húðar, þörmanna, maga og annarra líkamshluta sem eru undir stöðugum þrýstingi eru skertir; háræðarnar víkka út og springa svo, sem leiðir til sáramyndunar í maga og þörmum, útskrift úr slímhúð, pyorrhea, gyllinæð, exem o.s.frv. Tennurnar rotna vegna skorts á fullnægjandi næringu; hárið verður grátt eða dettur. Á sama tíma, með uppsöfnun eiturefna sem koma inn í lífveruna með soðnum matvælum, eru liðirnir óvirkir; veggir æðanna eru þaktir hörðum útfellingum; steinn (eða kalksteinn) myndast í

Machine Translated by Google

þvagblöðru; sclerosis, hár blóðþrýstingur, sciatica, gigt, þvagsýrugigt og fjöldi annarra sjúkdóma koma fram. Að lokum, það verður nú frekar auðvelt verkefni að útskýra orsakir apoplectic árása og krabbamein.

Enginn eldaður matmaður ætti að líta á sig sem heilbrigðan. Grunnurinn að vanheilsu hans hefur verið lagður af matreiðslufíkill móður hans jafnvel fyrir fæðingu hans. Líffæri hans eru úrkynjað og á hverju augnabliki eru þau í hættu eða tæma síðasta orkuforða sinn. Eftir að hafa lesið þessar línur, verður hver sem metur heilsu sína og hugsar um líf sitt að taka staðfasta ákvörðun í átt að þeirri hættu og gera rækilega við skaðann sem þegar hefur orðið á lífveru hans. Sérstaklega ætti það fólk sem þjáist af offitu og háum blóðþrýstingi ekki að hika eitt augnablik því líf þeirra hangir á þræði. Þeir mega ekki láta hið ógnvekjandi orð „óvænt" birtast í dánartilkynningum sínum á morgun. Það orð er mest sláandi sönnunargagn um grófa fáfræði hins "siðmenntaða" manns.

Litla barnið ætti aldrei að gráta án ástæðu; hann ætti aldrei að líða eirðarlausa nótt eða þjást af magakvillum, enn síður af hita. Hann ætti heldur aldrei að upplifa vítamín- eða kalsíumskort.
Allt eru þetta afleiðingar af soðnum mat, mjólk og minnimáttarkennd móðurmjólkur hans sem borðar eldað. Ég lýsi því yfir aftur og aftur að það er afar grimmt afbrot að venja nýfætt barn á eldaðan mat. Hingað til hefur þetta brot verið framið af öllum foreldrum óviljandi; héðan í frá verður litið á það sem glæp að yfirlögðu ráði. Á morgun munu engir foreldrar geta bætt sekt sína.

Áður en ákvörðun er tekin um að gangast undir skurðaðgerð ætti sjúklingurinn að grípa til fulls hrááts. Ef skemmda líffærið hefur ekki tapað fullkomlega samsetningu virkra frumna getur það vel endurheimt fulla starfsgetu með því að fæða heilbrigðar frumur og losa sig við þær sjúku.

Svo lengi sem það eru einhverjar sjúkar frumur í lífveru mannsins, þá er mikil löngun í eldaðan mat. En þegar líkaminn hefur verið hreinsaður af sjúkum frumum sínum fyllir sjónin af elduðum máltíðum

Machine Translated by Google

maður með viðbjóð, í stað ánægju. Því sterkari sem tilfinningin fyrir "hungri" er, því dýpri og alvarlegri er sjúkdómurinn. Í stuttu máli, löngun í eldaðan mat er löngun í sjúkdóma, og þráhyggja þeirrar löngunar táknar þrálát sjúkdómur. Þess vegna er nauðsynlegt að svelta falsmanninn til þess að bæla niður og tortíma sjúkdómum.

Krabbameinssjúklingar ættu strax að setja á afar takmarkað fæði af hráfæði, svo sem kíló af eplum eða vínberjum á dag.
Þetta magn er nægilegt til að halda raunverulegum manni á lífi, á meðan krabbameinsfrumurnar, sem geta ekki fengið nokkurn hlut af því, munu smám saman deyja. Sá sem er dæmdur til dauða hefur ekki lengur rétt til að svelta góminn á því verði að flýta endalokum hans.

Við skulum nú sjá hvaða gagnlega þjónustu er hægt að veita okkur með þeim 350.000 tegundum eiturefna sem þeir hafa nefnt lyf.
Geta þær hugsanlega fjölgað sérhæfðum frumum, styrkt veiku frumurnar eða veitt fötluðum frumum nýja starfsgetu? Geta þeir útvegað hráefni til sveltandi kirtla eða komið í stað næringarefnanna sem eyðilögðust í eldinum? Geta þeir styrkt vöðva hjartans eða hreinsað æðarnar af óhreinindum þeirra? Geta þeir stöðvað stöðugt flæði inn í líffæri okkar af óhreinindum og eiturefnum sem berast inn í líkama okkar með soðnum mat? Að lokum, geta þeir aðskilið og eytt krabbameinsfrumunum eina af annarri eða komið þeim aftur til líkamans? Kannski eru þau eitur í raun óaðskiljanlegur hluti af næringu okkar og það er vegna yfirsjóna sem náttúran hefur gleymt að innihalda þau í náttúrulegum matvælum.

Staðreyndin er sú að áhrif þeirra efna eru

töfrandi, villandi, áberandi, misvísandi og undantekningarlaust skaðleg.
Hinar miklu bókmenntir um gagnlega eiginleika lyfja eru goðsögn okkar tíma.
Gífurlegur heimur hjátrúar heldur öllum þjóðum þessa heims undir algjöru valdi sínu og banvæn lyf taka að sér hlutverk talismans.

Við verðum að stíga niður af hæðum ímyndunaraflsins og taka upp raunhæfa afstöðu til þessara vandamála. Óendanlega lítil fruma í sjálfu sér hefur flóknari uppbyggingu en allar manngerðu verksmiðjurnar. Þetta er

Machine Translated by Google

augljóst af þeirri einföldu staðreynd að með öllu sínu samstilltu átaki hefur sérfræðingum í heiminum aldrei tekist að koma einni lifandi frumu til. Og samt er hvert líffæri samsett úr milljónum af slíkum frumum. Engu að síður ímyndar sér venjulegur læknir sig vera sérfræðing í þessum víðáttumiklu heima. Þegar þessi læknir krotar nafn einhvers eitraðs „lyfs“ á blað, gerir hann barnalega ráð fyrir því að hann geti endurheimt óskipulagða starfsemi milljóna verksmiðja með því að ávísa einu eitri. Ég tók litlu börnin mín í hendur þeirra, árum saman, reikaði frá einu landi til annars í von um að finna þennan stórkostlega, lífgefandi elixír! Það er með sömu hugmyndaríku voninni sem sérhver sjúklingur, hvernig sem ástand hans er, bankar að dyrum hjá lækninum sínum í dag eða tekur sæti hans í biðröð spítalans.

En eina lækning hvers sjúkdóms er algjörlega í höndum sjúklingsins sjálfs. ORSTAKA ALLRA SJÚKDÓKA Á AÐ FINNA Í ELDHÚSBRANDINN. MEÐ HVORFI ÞESSARS ELDS VERÐUR ÞJÁRÐUR MANNSINS ALLAR ÞJÍNIR. Algjör hráát virkar ekki aðeins sem forvörn gegn hvers kyns sjúkdómum, heldur læknar það líka fullkomlega alla þá sjúkdóma sem þegar hafa verið sýktir, frá þeim vægustu til alvarlegustu og flóknustu, að því tilskildu að líffæri sem sýkt er haldi enn einhverjum lífsmerkjum.

Í þessari litlu bók get ég ekki fjallað lengi um þetta efni. Það nægir að nefna aðeins eitt dæmi. Hjarta- og æðasjúkdómar eru bann mannkyns í dag. Í sumum löndum er dánartíðni ýmissa hjartasjúkdóma meira en helmingur af heildardánartíðni og hlutfallið heldur áfram að aukast. Öll lyf sem fyrir eru gegn þessum sjúkdómum eru eingöngu töfraráðstafanir. Með því að eitra fyrir líkamanum, pirra eða þvert á móti deyfa taugarnar og örva virkni hjartans, svipta þau lífveruna styrk sinna. Verið vitni að því að læknar eru helstu fórnarlömb hjartaáfalla. Samt meðal allra sjúkdóma eru hjarta- og æðasjúkdómar tækastir til meðferðar. Raw-veganismi mun binda enda á öll þessi tilgangslausu fjöldamorð.

Machine Translated by Google

Ef sjúklingurinn, sem er dæmdur til að deyja úr hjartaáfalli eftir nokkrar vikur eða mánuði, ætti að leita skjóls í náttúrulögmálum og breyta yfir í hráfæði í dag, mun hann skynja bata á ástandi sínu nánast á einni nóttu. Strax frá fyrsta degi munu æðar hans fljótt byrja að missa óhreinindi og veggir bláæða hans, sem og hjarta hans og lokur, munu fá nýtt líf með ferskum virkum frumum, smám saman. endurheimta rétta mýkt og stinnleika. Þar af leiðandi, í stað þess að deyja eftir nokkrar vikur, mun nýliðinn sem byrjar að borða hráfæði geta horft fram á við með sjálfstrausti til heilbrigðs lífs í 50 ár eða lengur. Þegar spurningin snýst um að skipta sjúklegu lífi í nokkrar vikur út fyrir heilbrigt líf upp á hálfa öld, megum við ekki láta hik læðast inn í hjörtu okkar. Það er ekki skynsamlegt að líta á dauðsföll sem skyndileg og óvænt. Þegar ég sé bita af kjöti og brauði koma inn í munn grunlauss fórnarlambs sé ég fyrir mér hrörnunina sem brátt verður í hjartaveggjum hans og æðum og á hverri stundu býst ég við að hann fái hjartaáfall.

Almennt séð eru fjórar helstu orsakir sjúkdóma: 1. Skortur á fjölda aðgreindra frumna. 2. Skortur á hráefnum sem nauðsynleg eru fyrir starfsemi kirtlanna. 3. Tilvist aðskotahluta og sníkjufruma í lífverunni. 4. Veiking á viðnám frumna gegn bakteríusýkingu. Hrááta glímir við allar þessar fjórar orsakir alveg frá upphafi og býður upp á raunverulega lausn á sjúkdómsvandanum.

Hins vegar, á upphafstímabili hráfæðis, upplifa eldaða fíklar stundum ýmis óþægindi, sem geta gefið hugsunarlausu fólki þá ranghugmynd að náttúruleg matvæli þreyta líkamann og skerða heilsuna. Þessi misskilningur er mest sláandi sönnun um skammsýni mannsins í dag. Eina hugmyndin um að NÁTTÚRULEG næring geti fylgt eftir með ÓNÁTTÚRULEGUM og skaðlegum árangri er afar fáránleg hugmynd, sem verður að víkja úr hugsunum okkar í eitt skipti fyrir öll.

Machine Translated by Google

Hafa verður í huga að frá 40-50 kílóum eða meira af manninum hundrað kíló að þyngd tilheyrir falsmanninum, sem mun strax byrja að bráðna og, ásamt sjúkum frumum, fitu, uppsöfnun og eitri, mun þjóta út í blóðrásina, svo að það geti farið úr líkamanum með hinum ýmsu útskilnaði - hægðirnar, þvagið og svitinn. Þegar sá aðskotahlutur er í þvagi og blóði mun skammsýnir maðurinn halda að þau séu mynduð úr náttúrulegum næringarefnum, en í rauninni koma þau frá ógeðslegum líkama falska mannsins, sem smám saman eyðist og yfirgefur lífveruna að eilífu. . Þess vegna má ekki stjórna umskipti yfir í hráfæði með venjulegum mælikvörðum læknavísinda; heldur verðum við að lúta náttúrulögmálum af öryggi og hlakka til lokaniðurstöðunnar með þolinmæði og umburðarlyndi.

Á því tímabili geta vel komið fram einkenni vindganga, verkir í þörmum, höfuðverk, svima, almenn veikindi og svo framvegis. Í vissum tilfellum getur þvagið orðið gruggugt, fæturnir geta bólgnað, útbrot geta komið fram á líkamanum og þurrkur og kláði getur verið á ákveðnum hlutum húðarinnar. Allt eru þetta ferli hreinsunar og lækninga, þannig að maður ætti engan veginn að lúta í lægra haldi fyrir tilfinningunni um "hungur" og, skemmtilegar efasemdir um visku skaparans, neyta "næringarríkra" kvöldverða, - "fullkomlega jafnvægis" próteina og „óbætanlegar“ amínósýrur til hjálpar. Verði maður nógu vitlaus til að gera það hverfa þessi einkenni um leið, en skaðar heilsu manns. Falski maðurinn mun þá andvarpa léttar og hlæjandi að heimsku hins raunverulega manns, mun hann byrja að vaxa á ný með nýju lífi.

Slík einkenni eru breytileg í tilviki og alvarleika frá einum einstaklingi til annars og geta jafnvel verið algjörlega fjarverandi í vissum tilvikum. Þeir eru að jafnaði til þess fallnir að vera alvarlegir hjá öldruðum og burðugum, vægir hjá ungu fólki og algjörlega fjarverandi hjá nýfæddum börnum, sem munu byrja að alast upp á eðlilegan hátt. Almennt talað, í líkama of feitrar manneskju hefur falsmaðurinn svo þröngvað og afmáð alvöru manninn undir álagi þungrar þyngdar hans að lítið er eftir af honum nema "húð og bein." Á upphafstímabili hrááts

Machine Translated by Google

vægi slíks manns mun minnka svo mikið að þeir sem ekki skilja hið sanna eðli breytingarinnar munu byrja að vorkenna honum.
En þetta er bara augljós mynd af því sem er í raun að gerast.
Í líkama hráætans hefur alvöru maðurinn í rauninni byrjað að þyngjast strax frá fyrsta degi og eftir að hafa losnað við falska manninn mun hann halda áfram að vaxa reglulega þar til eðlilegri þyngd er náð. . Hjá mjög grönnum einstaklingi mun þyngdaraukning hins raunverulega manns vega upp á móti tapinu sem falsmaðurinn verður fyrir, þannig að það verður hrein þyngdaraukning strax í upphafi.

Þessi vöxtur hins raunverulega manns er sérstaklega hraður hjá grönnum, fölum og veikburða börnum. Við megum ekki búast við því að börn sem borða hráefni séu jafn bústleg í andliti og fætur eins og eldað borðandi leikfélagar þeirra, því að fyllingin er merki falsmannsins. Börn sem borða hráefni verða svo sannarlega grannvaxin, sinug og vöðvastælt. Það er af einskærri fáfræði sem einfaldir foreldrar gleðjast yfir fyllingu barna sinna.

Þegar ég fór fyrst yfir í hráfæði hófst umfangsmikið hreinsunarferli í lífveru minni. Ég fann ekki fyrir veikleikaeinkennum, en ég þjáðist af verkjum í þörmum, bilin milli fingra og táa fóru að þorna, í kjölfarið kom hreistur og kláði, útbrot brutust út á líkamanum og á ákveðnum hlutum fótanna húðin. þurrkað upp og afhýtt í flögum. Fæturnir mínir, sem fram að því voru oft að bólgnast lítillega, urðu skyndilega óhóflega bólgnir og tók þessi bólga marga mánuði að minnka. Svo eftir smá stund varð þvagið mitt frekar gruggugt. Allt þetta tímabil æfði ég mig með því að fara í lengri göngutúra en ég hafði nokkru sinni farið á ævinni áður. Það var alveg ljóst fyrir mér að undir stöðugum þrýstingi náttúrulegrar næringar og líkamsræktar voru steypurnar sem höfðu safnast fyrir í æðum mínum og liðum á 50 ára eldavélinni farin að bráðna og hverfa. Til þess að ég gæti verið enn öruggari í sannfæringu minni hætti ég allt í einu að borða hrátt og í þrjá daga neytti ég eingöngu kjötrétta. Strax á fyrsta degi minnkaði grugg í þvagi, á öðrum degi voru aðeins örlítil ummerki eftir, en á þriðja degi hvarf það alveg.

Þegar ég byrjaði aftur að borða hrátt varð þvagið aftur gruggugt, en

Machine Translated by Google

ekki í fyrri alvarleika og það lagaðist smám saman á nokkrum vikum.
Þrír dagar af eldaðri matargerð hafa greinilega dregið úr hraða hreinsunarhraða lífverunnar minnar. Tilviljun gerði ég aðra uppgötvun á sama tíma. Vatnið sem tekið var með saltum mat jók þyngd líkama míns um þrjú kíló á allt að einum degi.
Sem betur fer fór ég aftur í fyrri þyngd á fjórða degi eftir að hráát hófst að nýju.

Það er kannski gott fyrir nýliða til að borða hráfæði að hafa matarlyst endurspeglun eftir nokkurra mánaða bindindi frá soðnu hráefni. Með því að bera saman næringarkerfin tvö verður hann þeim mun sannfærðari um að leiðin sem hann hefur valið sé sannarlega sú rétta og eftir það dreymir hann ekki um að endurtaka tilraunina.

Sterk bólga í fótum mínum hvarf smám saman á nokkrum mánuðum. Samhliða þjáðist ég einnig af vægari bólgum sem hafa verið langvarandi; þetta dvínaði líka næstu árin og hurfu að lokum með öllu. Sömu einkenni koma fram, meira og minna, hjá mjög mörgum hráætum, sem skrifa mér um þau hvaðanæva að úr heiminum.

Enn mikilvægara var að hrúgurnar mínar hurfu. Langvarandi gyllinæð höfðu ekki veitt mér hvíld eða hvíld í um 15 eða 20 ár.
Á hverjum degi, stundum tvisvar á dag, þurfti ég að skipta um nærföt.
Bólgan minnkaði aldrei; það voru stöðugar útskriftir af gröftur, slím og blóði.
Jafnvel eftir að ég hafði skipt yfir í hráfæði, þrátt fyrir reglusemina sem hafði verið innleidd í starfsemi meltingarfæra minnar, hélst ástand hrúganna nánast óbreytt. Eftir hverja líkamlega áreynslu, eða jafnvel eftir einfaldan göngutúr, varð ertingin svo mikil að ég hélt stundum að vegna formfræðilegra breytinga sem höfðu átt sér stað, vildu hrúgurnar kannski ekki gefa sig fyrir hrááti og að í enda ætti ég að vera skyldug til að fara í skurðaðgerð eftir allt saman.
En á sama tíma missti ég aldrei vonina í krafti náttúrunnar. Og reyndar nokkrum mánuðum síðar fór ástandið að sýna ákveðna bata. Dagleg erting breyttist í tvisvar í viku, síðan í einu sinni í viku, einu sinni í mánuði

Machine Translated by Google

og síðar enn einu sinni á tveggja eða þriggja mánaða fresti, þar til loksins tókst meðferðin svo vel að í dag finnst mér ég ekki einu sinni hafa þjáðst af gyllinæð. Lækningunni var sérstaklega hraðað þegar ég fór að taka salat af spíruðu hveiti á hverjum degi. Nú standa þessar aðstæður augliti til auglitis við mikilvægan sannleika.

Það er þekkt staðreynd að hrúgur orsakast af veikingu teygjanleika endaþarmsvegganna og útþenslu á bláæðum neðst í þörmum. Heilun hrúga með hráfæði er sönnun þess að með því að skipta hrörnuðum frumum lífverunnar út fyrir virkar frumur, endurnýjast með tímanum veggir þarma og æða smám saman og öðlast nauðsynlega mýkt og stinnleika. . Það sem er enn mikilvægara er sú staðreynd að þetta ferli á sér stað samtímis í þörmum, maga, bláæðum, háræðum og taugum og í hverju líffæri og kirtill án undantekninga. Með öðrum orðum, óreglubundin og sjúk lífvera eldaða étandans er algjörlega endurreist með nýjum viðbótum af ungum, sérhæfðum og heilbrigðum frumum. Aukning kynferðislegs valds með því að borða hrátt mun koma öllum á óvart, þó að strangt hófsemi í kynlífi ætti að vera okkar fasta meginregla. Í íþróttum munu hráætur koma á nýjum og áður óþekktum metum. Þar er hinn aldalangi draumur gullgerðarmannanna, lífselexírinn, að finna. Þeir eru ekki að töfra fram áhrif sem fást á nokkrum klukkustundum með lyfjum, heldur grundvallarferli til að lækna sjúkdóma með enduruppbyggingu allrar lífverunnar.

Að því tilskildu að frumur líffæris eða kirtils séu ekki að fullu eytt, gerir náttúruleg næring þeim kleift að endurheimta nauðsynlega frumuuppbyggingu sína með því að fæða nýjar frumur og á sama tíma losna við tilvist sjúkra og ónýta frumna. En það er alls ekki hægt að skila úrgangslíffæri, eins og rotnuðu tönn, í fyrra horf.
Þess vegna er frestun hættuleg í heilbrigðismálum.

Matreiðslumaðurinn lifir á vinnu frá fimmtung til tíundi hluta líffæra sinna og kirtla og þó, svo lengi sem hann getur staðið á fætur, lítur hann á sig sem heilbrigðan. Það sem verra er, hættan á að vera sviptur

Machine Translated by Google

jafnvel sá tíundi hangir stöðugt yfir honum eins og sverð Damóklesar, sérstaklega þegar hann hefur fengið sér nokkra "góða" kvöldverði.

Rannsóknir frumufræðinga sýna að til viðbótar við indolent frumur finnast í mannslíkamanum ýmsar fjölkjarna risafrumur (fjölkjarnafrumur), kjarnalausar of stórar frumur (megakaryocytes) og aðrar gerðir af hrörnuðum frumum. Slíkar frumur eru „eðlilega“ til staðar í öllum líffærum og kirtlum, og jafnvel í blóðrás eldaðra. Þeir vísindamenn sem sjá þessar og fjölda annarra frávika í líffærum allra matarfíkla eru skyldugir til að líta á þær sem „eðlilegar“ eða „náttúrulegar“ atburðir.

Náttúruleg matvæli haldast ekki lengur en í nokkrar klukkustundir í meltingarfærunum og, hvort sem þau eru melt eða ekki, fara þau út úr líkamanum um eðlilegan farveg, en soðin matvæli, sérstaklega þau sem eru unnin úr dýrum, liggja í meltingarveginum í þrjá eða fjóra daga, stundum vikum saman. Nú er það vel þekkt að strax eftir dauða byrja dýrafrumur að brotna niður og gefa frá sér mikið úrval af eitruðum efnum þegar þær gera það. Þess vegna er engin eiturlaus dýrafæða á borði eldaðra matvæla. Það er því engin furða að eftir að hafa verið í kviði mannsins í þrjá til fjóra daga við 38°C hita. dýrafóður er algjörlega breytt í eitur. Stundum þróast þetta ferli svo mikið að aðeins eftir að þeir hafa eyðilagt veggi þarma og hafa blandast töluverðu magni af gröftur, slími og blóði, tekst þeim að yfirgefa lífveruna. Á öðrum degi kvartar sjúklingurinn um smá röskun í maga. Læknarnir mæla með því að nota matarsalt til að koma í veg fyrir að slík rotnun komi upp, eins og þeir vildu breyta kviði mannsins í tunnu af saltkjöti. Trúgát fólk trúir því barnalega að allt sem maginn tekur fúslega við geti ekki verið skaðlegt; en fáguð hrísgrjón, hvítt brauð eða sykur, sem eru skaðlegust allra matvæla, valda engin tafarlaus viðbrögð í maganum. Sumir velta því jafnvel fyrir sér hvaða tengingu næring gæti haft við augun, húðina eða taugarnar, eins og einhver hluti líkamans gæti sinnt starfsemi sinni án hráefna. Nú, hvaða efni gæti maður mögulega fundið í

Machine Translated by Google

hvítt brauð, sykur eða skýrt smjör sem gæti gefið ljós í augun eða skipulagt dásamlegar taugaaðgerðir? Fólk setur fram alls kyns tilgátur til að útskýra orsakir taugasjúkdóma, en þeir gefa ekki minnsta gaum að mikilvægasta þættinum - eiginleikum hráefnisins sem taugunum er veitt.

Viðnám mannsins gegn smitsjúkdómum veikist Frá kynslóð til kynslóðar

Fullyrðingarnar um að hættan á smitsjúkdómum sé stöðugt á hnignun eru villandi. Vegna eldaðrar áts hafa frumur úr mönnum smám saman misst þol sitt gegn örverum og það sem verra er, þær halda áfram að missa þann kraft frá kynslóð til kynslóðar.

Í þessu sambandi vil ég vitna í nokkra kafla úr „Pathological Anatomy and the Pathogenesis of Human Diseases“ eftir hinn virta sovéska vísindamann IV Davydovsky, sem kom út árið 1956.
Samkvæmt honum: "Það eru ýmsar sýkingar sérstaklega fyrir homo-sapien (mannkynssýkingar) sem koma í raun ekki fyrir í dýrum, þar á meðal þróuðustu öpum. Vísindamönnum tekst annað hvort ekki að framkalla tilraunadæmi um þessar sýkingar í þeim. annars tekst þeim að líkjast mjög fáum þeirra (tyfus, kóleru, malaríu, meningókokka heilahimnubólgu, inflúensu, mislingum, gulu, barnaveiki, skarlatssótt, lungnabólga, gigt, blóðsýkingu, lekanda, grindbólgu, botnlangabólgu o.s.frv. á).

„Dýra- og fuglasjúkdómarnir (dýra- og alifuglasjúkdómar) sem koma fram hjá körlum, svo sem vatnsfælni, heilabólga, öldusótt (Möltusótt), heilabólga, bólusótt, plága, tularemia, miltisbrand, tríkínósu og fleirum, hafa að jafnaði sérstök einkenni sín sem eru sérkennileg fyrir menn, en hjá dýrum sýna aðeins mjög fjarlægar endurmyndir þessara einkenna."

Svo virðist sem ekki aðeins að öll dýr, þar á meðal forfeður mannsins, aparnir, fá ekki sérstakar sýkingar í mönnum, heldur bregðast þau ekki einu sinni við vísvitandi tilraunum vísindamanna til að smita þau af þessum sjúkdómum í tilraunaskyni. Aftur á móti,

Machine Translated by Google

það eru til bakteríur sem eru sérstakar fyrir dýr og fugla, en hafa ekki áhrif á þau venjulega, þó að þær séu alltaf til staðar í líffærum þeirra. Þegar þessar bakteríur berast til mannsins sýkjast hann hins vegar á hinn hræðilegasta og hörmulegasta hátt. Við þetta verðum við að bæta þeirri staðreynd að dýr eru ónæm fyrir öllum langvinnum sjúkdómum.

Hver er ástæðan fyrir þessari sláandi andstæðu? Hvað er það sem aðgreinir mann frá dýri hér ef ekki venja hans að næra sjálfan sig eftir lögmálum "siðmenningarinnar" og sitja síðan rólega við skrifborðið með krosslagða fætur? Ímyndaðu þér bara hvernig það væri ef kýrin tæki það í hausinn á sér að verða "siðmenntuð" eins og maður, borða fóður eftir að hafa soðið það í katli og, þegar hún varð veik, að láta sem ástæður voru óþekktar. Síðan ef einhver sagði að hún ætti að reyna að næra sig á hráu grasi, ætti hún að láta í ljós óttann um að líkami hennar sé vanur elduðum mat, hrátt gras gæti skaðað hana. Ímyndaðu þér líka hvernig kýrin væri í dag ef hún hefði neytt soðnu grasi í þúsundir ára, án þess að hugleiða eitt augnablik að það sem hún væri að gera væri óeðlilegt athæfi. Samt er þetta sú staða sem hinir ofmetnu kjötdýrkendur nútímans hafa komið sér í.

Baráttan gegn smitsjúkdómum gengur frá algjörlega rangt viðhorf. Lækkun dánartíðni af völdum smitsjúkdóma hefur ekki náðst með því að styrkja viðnám líkamans, heldur með því að draga úr ytri aðstæðum sem dreifa sýkingum.
Í tímans rás hefur mótstöðuafl mannsins verið svo veikt að ef við fjarlægjum þægindin sem nútíma húsnæði, miðstýrð vatnsveitukerfi, hreinlætisaðstaða í þéttbýli, einangrun sjúklinga og svo framvegis, og færum aftur til þeirra aðstæðna sem ríktu fyrir 200 árum síðan, yrði útrýmt með ýmsum farsóttum sjúkdómum innan fárra ára.

Engu að síður, jafnvel í dag sjálfvirkar sýkingar, eins og þær sem gefa tilefni til hamfarir, þróast hratt og verða óumflýjanleg hörmung fyrir allt mannkyn sem borðar eldað. Með því að nýta veikleika frumna falsmannsins verða skaðlausar örverur

Machine Translated by Google

alveg skaðlegt. Davydovsky skrifar: "Í ljósi samtímagagna um breytileika baktería verðum við að líta á þá forsendu að sjúkdómsvaldandi bakteríur geti verið framleiddar úr svokölluðum ósjúkdómsvaldandi bakteríum sem nokkuð nálægt raunveruleikanum. Þannig geta bakteríur taugaveiki, partyphoid og dysentery verið upprunnin. frá þarmabakteríum, raunverulegir barnaveikibakteríur geta þróast úr fölskum bacilli.Slíkar umbreytingar geta átt sér stað í öllum afbrigðum hnísla, í loftfirrtum, í pest- og berklabakteríum og í öðrum örverum.

Sjálfssýking er sérstaklega raunveruleg á kostnað venjulegra íbúa mannslíkamans, húðarinnar og slímhúðarinnar.“

Í mjög mörgum smitsjúkdómum eru vísbendingar um sýkingu ekki til staðar. Almennt séð kemur sérhver smitsjúkdómur fyrst fram í viðkvæmri lífveru einhvers veikburða einstaklings og berst síðan til annarra. Í raun og veru er hver slík lífvera hættuleg verksmiðja til að fjölga og dreifa sjúkdómsvaldandi bakteríum. Slíka verksmiðju er ekki að finna meðal hráæta. Þannig að heimur hráæta verður að eilífu laus við alla smitsjúkdóma.

Skoðanir Davydovskys á sjálfssýkingu má draga saman á eftirfarandi hátt: „Helstu svæði líkama okkar þar sem ferlar sjálfssýkingar þróast eru: hálsinn, hálskirtlarnir, illkynja viðauki, stórþarmur, táru, berkjurör og Sjálfssmitsjúkdómarnir eru: nefbólga, kokbólga, ristilbólga, meltingartruflanir, berkjubólga, lungnabólga, blöðrubólga, nýrnabólga, nýrnabólga, tárubólga, bólgusjúkdómar í húð,

furuncles, carbuncles, eyrnabólga, gallblöðrubólga, beinmergbólga, eftir fæðingu legslímubólgu og svo framvegis. Samkvæmt upplýsingum frá FG Barinski (1949), í aðeins 50 prósent allra tilfella af skarlatssótt og 15 prósent af barnaveiki er hægt að koma á beinni snertingu. Með öðrum orðum, í langflestum tilfellum barnaveiki eru engar sannanir sem sýna fram á að sýkingin sé af utanaðkomandi aðilum. Aftur, sönnunargögn frá TE Boldyrev (1949) bentu til þess að 53 prósent tilfella taugaveiki séu af óþekktum uppruna. Hlutverk utanaðkomandi sýkinga minnkar smám saman og gefur innvortis sýkingum sinn stað. Án nokkurs

Machine Translated by Google

efast um í framtíðinni, verður ljóst að aðalhlutverkið er sannarlega gegnt af sjálfssýkingum, sérstaklega þar sem við erum ekki enn með fulla yfirráð yfir nauðsynlegri þekkingu sem myndi gera okkur kleift að útskýra kjarna lífeðlisfræðilegra aðferða og aðstæðna sem breytast eðlilegt sambýli frumna og bakteríа í sýkingarástand.

„Varðandi orsök smitsjúkdóma verðum við að hætta hugmyndirnar sem Koch, Ehrlich og Pasteur komu fram á sínum tíma um „sjúkdómsvaldandi" eðli örvera ytri og innri miðla. Í orðsins fyllstu merkingu eru það ekki bakteríurnar sjálfar sem eru sjúkdómsvaldar, heldur þær lífeðlisfræðilegu fylgnir sem eru til staðar í tiltekinni lífveru á tilteknu augnabliki og eru lífrænt tengdar truflunum í stjórnkerfi hennar og taugakerfi. Það eru engar sérstakar „sjúkdómsvaldandi" örverur í náttúrunni; það er hins vegar enginn endapunktur á þáttum sem stuðla að næmi hjá venjulegu ónæmu efni og öfugt."

Við getum aðeins dregið eina ályktun af þessu öllu. Raunveruleg orsök smitsjúkdóma er ekki örveran, heldur skert ástand eðlilegra líffræðilegra ferla lífverunnar. Örverur hafa alltaf verið til, þær eru enn til og þær verða til að eilífu. Herferðin til að eyða þeim og tortíma þeim er hrein brjálæði. Sem afleiðing af því að loka augunum fyrir raunverulegum orsökum sjúkdóma hefur lífrænn mótstöðuafli mannsins smám saman minnkað að svo miklu leyti að manneskjur bíða ekki lengur eftir því að sýking komi utan frá heldur falla fyrir bakteríunum sem streyma inn í líkama þeirra. . Því að í lífveru mannsins standa einmitt þær bakteríur sem ekki geta skaðað vægustu dýrin augliti til auglitis við veikar, einskis virði, óvirkar frumur sem myndast úr kjöti, brauði, smjöri og sykri. Það er því engin furða að þeir falli einfaldlega á þessar frumur og éti þær ákaft. Hinn skynsami maður ætti að hreinsa líkama sinn af hverri einustu af þessum ónýtu frumum, eftir það mun engin örvera þora að nálgast þær unglegu, sterku og sterku frumur sem verða til úr göfugum ávöxtum, hnetum og korni. Hér er svo sannarlega „kjarninn í lífeðlisfræðilegum aðferðum og aðstæðum sem breyta hinu eðlilega

Machine Translated by Google

samlífi frumna og baktería í sýkingarástand," þá skýringu sem Davydovsky getur ekki gefið.

Hlutverk sýklalyfja sem lækningalyf er tímabundið og villandi. Fólk er smám saman að verða fyrir vonbrigðum með þá.
Þeir hlutleysa áhrif bakteríuvirkni í stuttan tíma, veikja frumurnar og ryðja brautina fyrir sterkari sýkingar síðar meir.

Ég hef nánustu reynslu af sýklalyfjum. Vegna skorts á náttúrulegri næringu þjáðu börnin mín alltaf af óreglulegum, þrálátum hita af völdum sjálfssýkingar og sjálfvirkrar vímu, hitastig þeirra sveiflast venjulega á milli 37,8°C. og 38°C. Ég fór með son minn til Parísar og fól hann í umsjá öndvegis „sérfræðinga" þar. Því miður hækkuðu þeir hitastigið í 40-41°C með sýklalyfjatilraunum. og hrörnuðu hjarta hans og nýru, þeir drápu hann að lokum, án þess að geta greint veikindi hans.

Nákvæmlega það sama gerðist fyrir dóttur mína, en með samt meira ofbeldi, tveimur árum síðar. Ég kom henni fyrir á Anscharhohe barnaspítalanum (Kinderkrankenhaus Anscharhohe) í Hamborg, þar sem Dr. Wolfgang Tiling gerði ómannúðlegustu tilraunir á fátæka barninu mínu. Á hverjum degi dró hann út gífurlegt magn af blóði, sem hann gerði ýmsar rannsóknarstofuprófanir eða sprautaði í heilmikið af fátækum rottum og kanínum, og lét eins og hann vildi með því að fjölga bakteríunum bera kennsl á lífveruna sem var ábyrgur fyrir sjúkdómnum, en sem hann gat ekki ákveðið í óvenjulegum klínískum rannsóknum sínum. Því hærra sem hitastig barnsins míns hækkaði, því stærri voru skammtar sýklalyfjanna sem gefin voru og því fjölbreyttari voru afbrigði þeirra.
Með auknum skömmtum af sýklalyfjum hækkaði hitastigið hærra og hærra, þar til það sveiflaðist stöðugt á milli 39°C. og 41°C. og merki um nýrnabólgu urðu mjög áberandi. Með „vísindalegum" hætti flýtti hann fyrir þróun sjúkdómsins og minnkaði „eðlilega" lengd hans, fjögur ár, niður í aðeins einn mánuð. Hann leit á barnið sem dúllu og hræddi okkur til falskrar trúar

Machine Translated by Google

að ef hún fengi ekki kortisón eða látin fara í vefjasýni, myndi hún ekki lifa lengur en í viku.

Það var í þá daga sem ég rakst á þýsku Bircher-Benner ritgerð sem ber heitið "Næringarsjúkdómar" ("Ernahrungskrankheiten", Erster Teil, 1933). Ég tók dóttur mína strax út af spítalanum og fól henni að sjá um náttúrulega næringu. Með skyndilegri bylgju töfrasprota fór hiti barnsins míns niður í 37°-37,5°C. og magn þvags hennar jókst úr 200m1 í tvo lítra á dag. Innan viku stóð hún á fætur og gekk yfir herbergið til að opna hurðina fyrir þessum hjartalausa lækni, sem var sleginn heimskur af undrun og var svo hræddur við svívirðingu að hann neitaði að gefa mér afrit af spítalanum undir einu eða öðru ástæðulausu yfirskini. skrár og klínískar rannsóknir.

Ef ég hefði haldið áfram að næra barnið á hreinu hráfæði hefði hún sannarlega verið á lífi í dag. En á þeim tíma leit ég á hráfæði sem meðferðarúrræði og ég hafði enn trú á gervivítamínum. Til þess að kynnast næringarkerfi einkalækninga læknis Bircher Benner, fór ég með barnið frá Hamborg til Zürich og geymdi það á því heilsuhæli í 23 daga. Ég má hér með nefna, að því miður, eftir dauða Dr. Bircher Benner, hefur næringarkerfi hans verið breytt til muna með innleiðingu á soðnum mat, mjólkurvörum, vítamínum og öðrum lyfjum.

Hvað sem því líður, hvatt til þess að ástand hennar batnar hratt, hélt ég að það væri hægt að endurheimta heilsu hennar að hluta til með hráum næringu og að hluta til með soðnum mat og gervivítamínum. Allavega gátum við framlengt líf hennar um aðeins fjögur ár.

Ég er sjálfur sláandi dæmi um sigur mannsins yfir sjálfvirkum sýkingum. Í meira en 20 ár hafði ég þjáðst af langvinnri berkjubólgu að því marki að nokkrum sinnum á ári fór ég undantekningarlaust upp í rúm með alvarlegustu kvefköstum. Hráát hefur hins vegar breytt þessu öllu og þó að síðustu tíu árin hafi ég sofið undir berum himni allt árið, stundum í köldu vetrarfrosti 15 eða 16 gráður, með örverurnar enn á sínum stað,

Machine Translated by Google

ekki einu sinni hef ég hóstað eða fundið minnstu vísbendingu um kvef. Ég vil bæta því við að það þarf ekki sérstaka hetjuskap að sofa undir berum himni á veturna. Það eina sem þarf er að hylja líkamann vel og halda andlitinu opnu fyrir fersku lofti. Þar að auki er mikilvægt að sleppa elduðum mat til að eyða orsökum þess að eyða svefnlausum nætur og rúlla í rúminu án afláts.

Krabbamein er afleiðing af mikilli hrörnun frumna

Eins og á við um alla aðra sjúkdóma eru orsakir krabbameins líka það frekar auðvelt að útskýra í ljósi náttúrulögmálanna.

Frumufræðingar hafa framkvæmt gríðarlega mikið af rannsóknum til að uppgötva mun á uppbyggingu eðlilegra frumna og krabbameinsfrumna. Almennt séð hafa þeir komist að því að krabbameinsfrumur eru frumur af nokkuð algengum gerðum sem eru lausar við nauðsynlega uppbyggingu og getu til að framkvæma hvaða gagnlega vinnu sem er. Eini tilgangur þeirra er að éta prótein (byggingarefni) og fjölga sér.

Eins og við vitum, búa frumur falsmannsins nákvæmlega það sama eiginleika. Það er aðeins ein gráðu munur á hrörnun sem frumur falsmannsins verða fyrir og frumum krabbameins. Að því er varðar staðsetningu við ákveðnar aðstæður tekst hinum raunverulega manni að halda klefum falska mannsins undir stjórn sinni. Hann dreifir þeim í lausar víðáttur lífverunnar, hann fyllir tóm holrúmin með þeim, hann setur þeim undir húðina, hann blandar þeim við venjulegar frumur sínar og þannig heldur hann að minnsta kosti um tíma viðkvæm líffæri og kerfi líkami hans laus við hættuna af þrýstingi þeirra.
Allir geta séð með berum augum gífurlegan massa falsmannsins, stundum 60-70 kíló að þyngd. Ef nokkur kíló af þeim massa væru sett í einhvern kirtil eða líffæri myndi virkni viðkomandi kirtils eða líffæris vissulega lamast við þrýstinginn sem af því hlýst. Það er einmitt þannig sem krabbamein bindur enda á líf manns.

Frumur falsmannsins, eins og frumur krabbameins, hafa verið kallaðar í tilveru með því að útbúa matinn í eldhúsinu fyrir

Machine Translated by Google

megintilgangur þess að koma fram sem ákafir neytendur slíkra matvæla. Með varnarviðleitni hins raunverulega manns geta frumur falsmannsins ekki tileinkað sér að fullu hið gríðarlega magn af óeðlilegu efnum sem berast inn í líkamann í gegnum rás fíknarinnar, og þar af leiðandi tapast stór hluti þessara efna marklaust. með því að brenna og breytast í óþarfa hita. Til þess að neyta óhóflega þessa óhóflega matarmassa, leitast frumur falsmannsins við að öðlast sjálfstæði, setjast að í hvaða stað sem þeir vilja og gleypa sig til fulls. Þegar einum eða fleiri þeirra tekst vel fara þeir að éta á ótrúlegum hraða matvæli sem þeim er boðið af gráðugum húsbónda. Þannig byrjar á einni eða tveimur ómerkilegum frumum, og verður til skrímslið sem heldur öllu mannkyni í klóm banvæns skelfingar sinnar.

Í engu hinna fjölmörgu meinafræðilegu ferla lendum við í svipuðu tilviki þar sem meðal margra milljarða frumna verða aðeins ein eða tvær frumur fyrir sjúkdómum.

Hinn glöggi maður sem hefur yfirsýn til að ráða hugann með grundvallarvandamál geta ekki varist því að velta fyrir sér heimskulegum spurningum sem vísindamenn eyða tíma sínum, peningum og orku í. Til þess að útskýra tilvik krabbameins hafa þeir skráð um 400 ýmis krabbameinsvaldandi efni, sem, að fæðuþáttum undanskildum, hafa ekki síst tengsl við helstu orsakir krabbameinsvaldandi áhrifa. Sérhver einstaklingur verður að spyrja sjálfan sig þessarar spurningar: „Að því gefnu að öll eitur, geislar, langvarandi ertingar, meiðsli, brunasár, vírusar, nikótín, tjara og fjöldi annarra efna gætu, sem skaðlegir þættir, getað svipt frumurnar flóknum sínum. byggingu og getu þeirra til að vinna, eða skemma, afmáa, mylja og drepa, en með hvaða mögulegu ráðum gætu þeir framkallað í einni eða tveimur frumum svo gífurlegan margföldunarmátt að gera þeim kleift, á mjög stuttum tíma. tíma, að steypast niður og síðan að eyðileggja með öllu öllu dásamlegu byggingu mannslíkamans í heild sinni?"

Þessi hræðilegi kraftur er eldaður af kostgæfni, bakaður, útbúinn og færður skrímslinu af eiganda lífverunnar sjálfur fyrir hans

Machine Translated by Google

eigin endanlega eyðileggingu. Krabbamein er lifandi sönnunin fyrir mikilli hrörnun frumna og óumflýjanlega afleiðingu óeðlilegrar næringar.

Í rannsóknum sínum standa vísindamenn aftur og aftur augliti til auglitis við raunverulegar orsakir krabbameins. Þeir halda óhrekjanlegum sönnunum í höndunum, þeir horfa á þær um stund og jafnvel staðfesta þær, en alltaf þegar spurningin um að breyta ríkjandi mataræði kemur upp til umhugsunar, loka þeir augunum í skelfingu, eins og þrumur hafi barist og án þess að staldra við eitt augnablik taka þeir á hæla sér, því þeir VILJA EKKI sjá neitt óeðlilegt í næringarvenjum sínum. Sérstaklega VILJA þeir EKKI að gagnrýna brauðið sem þeir borða og sem þeir hafa í gegnum tíðina litið á sem heilagleika, án þess að endurspegla eitt augnablik að þegar það er komið að borðinu hefur það verið vanhelgað aftur og aftur með því að mala. , sigtað, hnoðað og bakað.

Frumufræðingar sjá greinilega að krabbamein verður til með frumum sem eru lausar við sérhæfða uppbyggingu og rekstrargetu, en að þeirra mati eru allar frumur hins svokallaða heilbrigða manns (jafnvel þó þær séu afurð óeðlilegrar næringar) fyrst og fremst fullþróaðar og fullkomnar frumur sem síðar eru sviptar eðlilegum eiginleikum sínum með áhrifum ákveðinna krabbameinsvaldandi efna. Með öðrum orðum, skortur á réttum aðferðum verksmiðjunnar á göllunum í framleiðslu hennar tengist öllum tilviljunarkenndum þáttum, en þeir hafa engin tengsl við byggingarefnin sem eru afhent þeirri verksmiðju, eða við eðli og gæði hráefnisins. efni sem þarf til framleiðslu. Þeir VILJA EKKI SJÁ að líffæri allra eldaðra borða eru varanlega yfirfull af milljónum frumna sem hafa misst rétta byggingu og virkni. Ég skal nú vitna í nokkra kafla úr „KRABBEFRUMUR“ Cowdry þar sem lesandinn mun greinilega sjá hversu augljósar og augljósar raunverulegar orsakir

krabbamein eru.

Cowdry skrifar (bls.11): „Með missi að öllu leyti eða að hluta til sérhæfðrar þjónustustarfsemi forvera þeirra, missa krabbameinsfrumur á sama mælikvarða byggingareinkennin sem gera þessa tilteknu virkni

Machine Translated by Google

mögulegt. Skipulag er ekki hægt að viðhalda án virkni frekar en virkni er hægt að viðhalda án samsvarandi uppbyggingu." Cowdry hefur gleymt að bæta við augljósasta sannleikanum sem leyndarmál krabbameins hefði verið leyst í eitt skipti fyrir öll.

Til þess að viðhalda uppbyggingu og virkni eru hráefni nauðsynlegar nauðsynlegar kröfur, og þegar þeim hráefnum er breytt í ELDAÐ EFNI mun hvorki uppbyggingu viðhaldast né virka.

Fyrir eðlilegan vöxt frumna vitnar Cowdry í Rusch á eftirfarandi hátt: "Venjulegar frumfrumur innihalda marga hugsanlega aðferðir sem að lokum ákvarða aðgreiningu. Þessir aðferðir verða virkir þegar innihaldsefnin ná tilteknu magni" (bls. 15). Við umbreytingu í krabbamein "Krabbameinsvaldandi efni valda breytingu á einni eða fleiri af sérstökum aðgerðum frumunnar. Breytingin sem af þessu leiðir er arfgeng." En, "Frumur sem hafa þjáðst af slíkum arfgengum breytingum gætu þurft viðbótar tap á aukaþáttum áður en þær verða algjörlega sjálfstæðar æxli" (bls. 17).

Krabbamein er ekki framleitt úr fullþróuðum og sérhæfðum frumum. „Eggið og sæðisfruman eru mjög aðgreindar frumur sem verða ekki illkynja og valda krabbameini sem samanstanda af því að sæðisfrumur eða eggfrumur fjölga sér án hefðbundinna takmarkana og ráðast inn á svæðin sem tilheyra eðlilegum, vel haguðum frumum“ (bls. 333).

Meginstarfsemi krabbameinsfrumna er að leita að köfnunarefnisefnum, éta dýraprótein, hrifsa burt amínósýrur, búa til óeðlileg prótein og framkvæma ýmislegt annað af svipuðum toga. Litið hefur verið á krabbamein „sem virka eins og „köfnunarefnisgildra“ sem fjarlægir amínósýrur úr líkamanum án þess að leyfa neina merkjanlega endurkomu til þess“ (bls. 39). Neðar segir (ibid.): "Köfnunarefnisefnaskipti illkynja frumna virðast fara fram með því að taka úr vel haguðum frumum, þjóna líkamanum á réttan hátt, efni sem þeim er sár þörf á." Ráðgátan hefði auðveldlega verið leyst ef orðunum „snarlega þörf“ hefði verið skipt út fyrir orðin „MJÖG AÐGANGSLEGT OG SKÆÐILEGT“. Christensen og Henderson (1952) töldu yfirburði í amínósýrum

Machine Translated by Google

uppsöfnun krabbameinsfrumna "mikilvægur þáttur í vexti og fjölgun æxlisfrumunnar í eyðingu dýri" (sama). Að þeirra mati hefur dýrið ekki verið sóað vegna skorts á náttúrulegum matvælum, heldur vegna skorts á magni amínósýra.

Krabbameinsfrumur mynda stöðugt prótein. Cowdry skrifar (bls. 152): "Illkynja sjúkdómur hefur oft verið talinn tengjast óeðlilegri próteinmyndun og hugsanlegri myndun óeðlilegra próteina. Það er samfelld nettó nýmyndun próteina og kjarnapróteina til að gefa nýtt frumuefni í vaxandi æxlum, en myndun þessara efni í venjulegum vefjum sem ekki vaxa er jafnvægi með samsvarandi niðurbroti." Í annan stað vitnar hann í Caspersson (1950): "Milli illkynja æxlisfrumunnar og frumunnar sem vaxa eðlilega virðist vera grundvallarmunur á þróun kerfisins fyrir próteinmyndun. Í illkynja æxlisfrumunni er frumuhamlandi aðferðin, sem venjulega takmarkar virkni próteinmyndandi kerfisins, hefur meira og minna hætt að virka, sem leiðir til sértækra breytinga á frumuefnamyndinni“ (bls. 10-102). Þarf að árétta að próteinin sem um ræðir eru ekki próteinin sem fást úr vínberjum eða eplum, heldur þau sem eru soðin eða bakuð í eldhúsinu og hafna af venjulegum frumum?

Frekari vísindarannsóknir hafa sýnt að magn af fita í krabbameinsfrumum er yfir eðlilegu en fita í vítamínum og steinefnum er hins vegar undir eðlilegu.

Cowdry viðurkennir að "Frumur, illkynja og aðrar, eru næstum óhugsandi flóknar litlar einstaklingar. Kannski gæti hver um sig verið með allt að 10.000 mismunandi lífefnafræðilegum innihaldsefnum, allt frá ólífrænum jónum til flóknustu próteina og kjarnapróteina, sem hafa samskipti beint eða óbeint hvert við annað. ..jafnvægi athafna í lifandi frumu, það er hin almenna tjáning á lífi frumunnar, verður að vera fall hvenær sem er af mjög flóknum hreyfifræðilegum víxlverkunum milli þessara efna. Til að skilgreina ástand hverrar frumu alveg, einn þyrfti að lýsa í hreyfifræðilegum skilmálum mörgum samböndum sem um ræðir. Þar sem ekki er gerlegt að ákvarða magnbundið meira en

Machine Translated by Google

nokkrar breytur í einu, við getum fengið aðeins mjög takmarkaða sýn á allt flókið ástand. Stærðfræðilegar samsetningar sem fjalla um 4 eða 5 þátta kerfi bjóða upp á gríðarlega erfiðleika, hvað þá þær sem takast á við þúsundir breyta" (bls. 151-152). Þannig vita vísindamenn okkar, sem örlög alls mannkyns hvíla á, óendanlega lítið um Samt, þrátt fyrir litla þekkingu, hunsa þeir eðlið sem hefur smíðað þessar flóknu frumur og þeir fá fólk til að trúa því að með eigin nákvæmum útreikningum geti þeir ákvarðað nákvæmar eigindlegar og megindlegar kröfur þeirra. frumur hvað varðar prótein, fitu, kolvetni, vítamín, steinefni og svo framvegis.

Jafnvel ganga þeir svo langt að gera fyrst lítið úr visku yfirvélstjórans með því að samþykkja ekki það sem hann hefur skipað, og sjóða síðan ýmis efni í verksmiðjum sínum og bjóða okkur. Leyfðu lesandanum að ákveða sjálfur hvort gjörðir þeirra séu hlægilegar eða ömurlegar.

Talsverðum gögnum hefur verið safnað af vísindamönnum til að sýna fram á að sparsemi eða takmarkanir á mataræði koma í veg fyrir, eða að minnsta kosti takmarka, tíðni og vöxt krabbameins. Í fyrri heimsstyrjöldinni undir þeirri alvarlegu matarskömmtun sem þá var í gildi í Danmörku, Rússlandi, Þýskalandi og Austurríki voru krabbameinsdauðsföll færri en eftir að skömmtun var afnumin í stríðslok. Að mati Hindhede (1925) stuðlaði ofnæring að þessari aukningu á tíðni dauðsfalla.

Cowdry nefnir dæmi úr tilraunum sem gerðar hafa verið á dýrum: „Morschi (1909) er veitt lán frá McCay (1947) fyrir að víkka út vinnu fyrri breskra rannsakenda sem hafa tilhneigingu til að sýna fram á að takmörkun á fæðu kemur í veg fyrir eða hægir á vexti æxla í dýrum.
Sarkmein sem Moreschi græddi í mýs tóku í gróft hlutfalli við magn fæðu sem var til staðar. Mýs á takmörkuðu fæði lifðu lengur og ígræðsla æxla í þær var erfiðari en í fullfóðraðar mýs.

„McCay og félagar hans hafa gert alveg ótrúlegar rannsóknir á rottur seinkaðar með því að draga úr orku fæðunnar niður í það sem nægir til viðhalds, en ófullnægjandi fyrir vöxt. Einn hópur var því haldinn

Machine Translated by Google

unga í meira en 700 daga og annan í meira en 900 daga án þess að fá að vaxa til þroska, þrátt fyrir þá staðreynd að meðallífslengd þessarar tegundar rotta við venjulegar aðstæður er um það bil 600 dagar. Þegar þær eru gefnar nægilegar kaloríur þroskast seinþroska rotturnar og geta lifað samtals 1.400 eða fleiri daga - yfir tvöfalt eðlilegt líftíma þeirra" (bls. 394-395). Aftur, samkvæmt McCay, Sperling og Barnes (1943) "þróun æxla. var hverfandi hjá rottum sem voru seinþroska í vexti þar til þær höfðu fengið að verða þroskaðar“ (bls. 396). Hvílíkur dásamlegur árangur fengist ekki ef þær rottur væru fóðraðar á takmörkuðu fæði eingöngu með hráum matvælum.

Frekari tilraunir sýndu að 150 tilfelli æxla mynduðust meðal 198 rotta sem fengu "venjulegt" mataræði, á móti aðeins 38 æxlum meðal 200 þroskaheftra rotta - dýr sem voru að hluta svipt hinu svokallaða eðlilega mataræði. Þangað til hvenær verður maðurinn að halda áfram að líta á sem eðlilegan mataræði sem dreifir svo miskunnarlausri slátrun og styttir líftímann nokkrum sinnum?

Reynt hefur verið á ýmsum tímum til að skýra tengsl líkamsþyngdar og krabbameinsdauða með hliðsjón af tölfræði líftrygginga. Árið 1913 fjallaði sameiginleg nefnd Félags líftryggingalækninga og Actuarial Society of America um 774.672 tryggingar keyptar af körlum á aldrinum 20-62 ára. Þá sást að hjá körlum sem tóku tryggingu á aldrinum 30-44 ára voru dánartíðni af völdum krabbameins hjá þeim sem eru of þungir 37, hjá þeim sem eru með staðlaða þyngd 32 og hjá þeim sem eru undir 24, reiknuð samkvæmt 100.000. Fyrir eldri hópinn 45 ára og eldri,

samsvarandi hlutföll voru 156, 144 og 120, í sömu röð. Samkvæmt skrám Union Central Life Insurance Company, sem greind var árið 1932, voru eftirfarandi dánartíðni krabbameins, frá 25 prósentum eða meira í ofþyngd, upp í 50 prósent undirvigt: 143, 138, 121, 111, 114 og 95, mynd af 111 sem vísar til "venjulegrar" þyngdar. Enn nýlega, samkvæmt Statistical Bulletin of the Metropolitan Life Insurance Company (1951), dánartíðni of þungra karlmanna af völdum hjarta- og æðasjúkdóma.

Machine Translated by Google

var aftur helmingi meira en staðallinn og það frá sykursýki var um það bil fjórfalt viðmiðið. Þetta eru góðærin sem falsmaðurinn veitir mannkyninu.

Milli 1900 og 1950 var aukningin á dánartíðni vegna hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameins í Bandaríkjunum sem hér segir. Innan 50 ára hefur dánartíðni vegna krabbameins aukist úr 64 í 139,6 á hverja 100.000 íbúa, á meðan tíðni hjarta- og æðasjúkdóma hafði farið fram úr 244 í 478,1. Á heildina litið, árið 1950 af 803,9 dauðsföllum á hverja 100.000 íbúa af tíu helstu orsökum, voru hjarta- og æðasjúkdómar og krabbamein 617,7. Enn mikilvægari eru nýjustu tölur sem til eru, sem vísa til ársins 1964. Dánartíðni vegna krabbameins er nú komin upp í 151,3, en hjarta- og æðasjúkdóma hefur hækkað í 508,6, sem gefur samanlagt töluna 659,9 af alls 939,7 af öllum. ástæður. Þetta eru ótrúlegar niðurstöður „framfara" læknisfræðinnar; átakanleg niðurstaða fjölgunar lækna, sjúkrahúsa og lyfja; hinar óumflýjanlegu afurðir "hreinsunar og hreinsunar" matvæla. Maður getur vel ímyndað sér stöðu mála ef núverandi "framfarir" halda áfram í 50 ár í viðbót.

Samkvæmt opinberum tölfræði Bandaríkjanna fyrir árið 1964 voru aðeins 1,4 prósent af heildarfjölda dauðsfalla að rekja til „einkenna, öldrunar og illa skilgreindra aðstæðna". Í þessum flokki er öldrunarleysi bara getgáta, því meðal þeirra sem neyta eldaðs matar nær enginn háum aldri. Þó við virkilega siðmenntaðar aðstæður! fyrir utan slys og óhöpp myndi allt mannkyn deyja á háum aldri.

Meðal villtra dýra í náttúrulegu umhverfi er óþekkt tilvik krabbameins. Eftir að hafa látið apa í fanga hrörnuð fæðu í langan tíma hefur hins vegar verið hægt að sjá eitt eða tvö æxli sem líkjast krabbameini. „Eini stóri hópurinn af lífverum þar sem vísbendingar um einstaka tilvik krabbameins eru algjörlega fjarverandi býr í djúpum hafsins," segir Cowdry (bls.

196). Þetta er vegna þess að eyðileggjandi hendur mannkyns hafa ekki gert það

Machine Translated by Google

náði til þeirra. Friðhelgi þeirra er þeim mun merkilegri í ljósi þess að heimur þeirra er miklu stærri en okkar, bæði að flatarmáli og íbúafjölda.

Eins og við sögðum, meðan á rannsóknum stendur, standa vísindamenn augliti til auglitis við helstu orsakir krabbameins, þeir skoða þær og staðfesta þær, en samt fara þeir framhjá þeim af algjöru afskiptaleysi, eins og leit þeirra sé eitthvað annað. „Hugmyndin um að sumir fæðuþættir sem teknir eru inn í óhóflegu magni, eða vegna fjarveru þeirra, geti valdið krabbameini í mönnum, er að ryðja sér til rúms frá öðrum uppruna.

Tilraunabreytingar á mataræði dýra geta gert allt munur á tilvist eða fjarveru krabbameins í kjölfarið“ (bls. 220).

Þeir skynja jafnvel bein áhrif náttúrulegra matvæla. Cowdry er nokkuð skýr um þetta atriði: "Loksins er sú staðreynd farin að koma í ljós að það er minni tilhneiging til æxlisþróunar hjá sumum dýrum þegar þeim er gefið náttúrulegt matvæli en þegar þeim er gefið mjög hreinsað mat. Silverstone, Solomon og Tannenbaum (1952) kom fram að færri góðkynja lifraræxli þróuðust í karlkyns DBA músum á mataræði Purina Laboratory Chow sem samanstendur aðallega af náttúrulegum fæðu en í öðrum á fæði sem samanstendur af hálfhreinsuðum hlutum, aðallega kaseini, maíssterkju, að hluta hertri bómullarfræolíu, tilbúnum vítamínum og a blöndu af salti. Ennfremur jók hálfhreinsað fæði sem C3H karlkyns músum var gefið myndun góðkynja lifraræxla. Munurinn á æxlisþróun tengist áberandi mun á kaloríuinntöku, líkamsþyngd eða hlutfalli próteins, fitu, vítamína og steinefni í fæðunni. Höfundar gæta þess að benda á að ekki ætti að gera ráð fyrir að aðrar tegundir æxla bregðist öðruvísi við“ (bls. 403-404).

"Engel og Copeland (1952) komust að því að afrennsli AES og Sprague Dawley rottur sem fengu náttúruleg matvæli (stofnfæði) mynduðu færri mjólkuræxli af völdum krabbameinsvaldsins, 2-asetýlamínóflúren, en þær sem fengu hálfhreinsað fæði. Munurinn var töluverður" (bls. 404)).

Machine Translated by Google

Lesandinn sá án efa hvaða fæðu þær gefa tilraunamúsum: háhreinsuð efni eins og kasein, sterkja, bómullarfræolía, tilbúin vítamín og sölt. Blandan þessara efna er rangnefnd „venjulegt mataræði“ af vísindamönnum. Þær safna 100 prósent krabbameinslausum músum af ökrunum og fanga þær í búrum, koma fram við fátæku skepnurnar eins og „viðkvæm“ börn, rækta þær innbyrðis, fæða þær með „venjulegu fæði“ og eftir nokkrar kynslóðir breyta þær í það sem þeir kalla "hreina innræktaða músastofna".

Samkvæmt þeim eru þessir „innræktuðu músastofnar“ í sérstöku meinafræðilegu ástandi, þar sem allt að 80 prósent sumra stofna eru næm fyrir „sjálfráðu“ æxlum af „óþekktum orsökum“. Allir matreiðslumenn eru í nákvæmlega svipuðu meinafræðilegu ástandi.

Við skulum nú sjá hvort vísindamenn geta teiknað eitthvað gagnlegt ályktanir af ofangreindum sláandi sönnunargögnum. Svarið er því miður neitandi. Reyndar er Cowdry mikið í mun að hafna dýrmætustu gögnunum, svo að einhver lesenda hans skuli ekki vera nógu heimskur til að hugsa um að sleppa einum eða öðrum af óteljandi afbrigðum matvæla og drykkja, sem almennt er litið á sem siðmenningu. Þetta segir hann: "Gæta þarf varúðar við að lesa inn í framleiðslu krabbameinsupplýsinga um dýr í mönnum, sérstaklega í tengslum við mataræði. Maðurinn, nema við næstum hungurmörk, er alsæta sem er vanur að neyta margs konar matvæla. safnað frá mörgum áttum heimsins, en dýr eru aðlagast frekar samræmdu og einföldu fæði af staðbundnum uppruna“ (bls. 220). Leyfðu lesandanum að dæma sjálfur í hvaða gífurlegu misskilningi höfundurinn er.

„Gefin tilbúnar áhersla á arfgenga næmni fyrir krabbameini í þessum afskekktu, dekruðu og vernduðu, nálægu músastofnum, hvernig myndast þá krabbameinin í þeim? spyr Cowdry (bls. 350), án þess að geta fundið svar við spurningunni.

"Viðurkenning á sterku líffærasértæku arfgengni hjá ákveðnum músastofnum undirstrikar fáfræði okkar um eðli krabbameinsvaldanna sem frumurnar eru næmar fyrir. Þessar mýs lifa mjög skjólgóðri tilveru í búrum. Þær eru venjulega geymdar í loftkældum

Machine Translated by Google

herbergi og mataræði þeirra er ótrúlega stöðugt. Þau verða ekki fyrir neinum þekktum eðlis- eða efnafræðilegum eða líffræðilegum krabbameinsvaldandi efnum“ (bls. 349-350). Cowdry lokar vísvitandi augunum fyrir þeirri staðreynd að hinir raunverulegu eðlis-, efna- og líffræðilegu krabbameinsvaldar eru einmitt skilyrðin sem hann sjálfur hefur skapað þessum fátæku músum. Má þar nefna að svipta þau náttúrulegu umhverfi sínu og næringu, einangra þau og loka inni í afskekktum búrum, skjól, dekra og vernda þau, innrækta þau á gervihátt, halda þeim óáreitt í loftkældum herbergjum og fóðra þau með kaseini, maíssterkju, bómullarfræolíu, tilbúið vítamín og sölt.

Annars staðar kemur Cowdry með tvær töflur með tilraunagögnum til að sýna breytingar á þróun krabbameins með breytingum á (a) próteinum í fæðu og nauðsynlegum amínósýrum og (b) B-vítamínum í fæðu. Síðan gerir hann eftirfarandi athugasemdir: "Vítamín og nauðsynleg amínósýrur geta breytt krabbameinsframleiðslu... Það er erfitt að útskýra þessar og aðrar niðurstöður. Það ætti ekki að gera ráð fyrir að tiltekið fæðuefni sem skortir eða ofgnótt verki beint á vefinn þar sem æxlisbreytingin á sér stað“ (bls. 401). Þetta er augljóslega höfnun á fyrirliggjandi gögnum. Það jafngildir því að segja að fullnægjandi eða ófullnægjandi rekstur verksmiðju megi ekki eiga í neinu sambandi við samræmi eða ósamræmi í þeim hráefnum sem henni er veitt.

„Það væri algjörlega ótímabært að búa til eitthvert krabbameinsfyrirbyggjandi mataræði fyrir manninn út frá þessum niðurstöðum, eins og Greenstein (1947) hefur réttilega varað við,“ skrifar Cowdry og bætir svo við: „Eins og það eitt er að líf mannsins er svo miklu lengra en líf þessara. tilraunadýr sem fylgja slíku tilgátu mataræði væru ekki framkvæmanleg í mörg ár, sem nema í sumum tilfellum tæpum aldarfjórðungi, sem tímabil leynd í krabbameinsmyndun hafa verið“ Engu að síður, "Langvarandi vanfóðrun hjá dýrum dregur örugglega úr tíðni nokkurra tegunda sjálfsprottinna æxla" (bls. 429).

„Tiltæk gögn tengjast aðallega tíðni æxla en ekki vaxtarhraði þeirra eftir að þeir eru byrjaðir. Hin fáu tilvik í

Machine Translated by Google

hvaða vöxtur er breytt af fæðuþáttum eru ófullnægjandi sönnunargögn til að byggja neinar lækningaráðstafanir á í núverandi þekkingu okkar“ (bls. 402). Okkur sýnist að Cowdry hafi ekki áhuga á að draga úr tíðni æxla; hann hefur áhuga aðeins í vandanum við að finna meðferðarúrræði til að lækna krabbamein og það ekki með því að leiðrétta næringarvenjur okkar, heldur fyrir tilstilli einhverrar ímyndaðrar pillu eða annarrar.

Það er áhugavert að vita hvenær og hvar vísindamenn munu loksins skynja raunverulegar orsakir krabbameins. Hingað til hafa þeir uppgötvað um 400 „krabbameinsvaldandi efni“, sem Cowdry segir um: „Í sennilega minna en einu prósenti krabbameina sem læknar standa frammi fyrir eru raunveruleg krabbameinsvaldandi efni, eða samsetning krabbameinsvalda, greinanleg“ (bls. 390). Á móti þessu höfum við þegar séð hvernig „eðlilegt“ (óeðlilegt) mataræði stuðlaði að æxlum í 80 af 100 krabbameinslausum músum í einu tilviki og 150 af 198 í öðru tilviki. Skömmtun þess hamlaði töluvert tíðni krabbameins meðal heilra þjóða og að skipta því út fyrir náttúrulega næringu hafði tilhneigingu til að koma í veg fyrir þróun krabbameins með öllu. Maður hefði kannski búist við að Cowdry myndi nú líta á náttúrulega næringu sem svarið við vandamálinu við að berjast gegn krabbameini og myndi hætta að sóa tíma sinn í tilgangslausar rannsóknir á öllum öðrum krabbameinsvaldandi efnum. Þess í stað er hann ekki einu sinni tilbúinn að setja eina orsök krabbameins, gallaða næringu, meðal annarra krabbameinsvaldandi þátta hans. Hann kallar það aðeins „breytandi“ þátt og vanmetur það með tilhæfulausum rökum.

Hann er enn undrandi yfir hegðun illkynja frumna og skrifar (bls. 43):

„Það segir sig nánast sjálft að Aristóteles, eða Darwin, ef hann voru með okkur í dag, gætum kannski sett saman allar staðreyndir eins og við þekkjum þær um krabbameinsfrumur og gefið skýringar á illkynja hegðun þeirra. Kannski verður þetta gert á komandi árum og við munum velta fyrir okkur hvers vegna við vorum blind svo lengi. Í millitíðinni stöðvum við smá framfarir í námi hér og þar." En ég bið að benda á að hvorki þarf Aristóteles hér, né Darwin. Það er nóg fyrir Cowdry að koma út úr takmörkunum á rannsóknarstofu sinni og, að gleyma tilvist þess um stund, til að beina augum sínum að

Machine Translated by Google

stjörnur, sól, tungl, tré og blóm, til að sökkva sér inn í leyndardóma sína og skynja með hvaða nákvæmni allur heimurinn snýst. Getur einhver vísindamaður eyðilagt þann heim og byggt upp sinn eigin heim í staðinn? Vísindamenn eyðileggja þennan lifandi heim, þennan hrikalega heim og kynna mannkyninu heim sem er byggður upp, með brauði sínu, amínósýrum, gervivítamínum og tilbúnu söltum. Það er áhugavert að vita hvort eftir lestur þessara línur muni vísindamenn enn setja eigin þekkingu ofar visku náttúru jarðar.

Nánar um Cowdry telur upp mjög mörg tilvik þar sem illkynja æxli hverfa af sjálfu sér og dregur að lokum eftirfarandi ályktanir (bls. 545):

„1. Sum mjög lítil frumkrabbamein koma stundum fram í stórum tölur í brjóstum, blöðruhálskirtli og legi. Margt af þessu þróast ekki, er dulið í mörg ár eða hverfur af sjálfu sér alveg.

"2. Breytingar, venjulega tímabundnar, á stærð vel þróaðra krabbameina eru ekki sjaldgæfar. Þær geta komið fram vegna aðgerða margra þátta sem hafa áhrif á rúmmál illkynja frumna og stroma.

„3. Óútskýrðar breytingar á gerð illkynja æxla koma stundum fyrir án augljósrar ástæðu.

„4. Nokkur dæmi eru skráð um hvarf á taugafrumur hjá börnum. Í sumum þeirra er þetta í tengslum við stigvaxandi aðgreining illkynja frumna af óþekktum ástæðum.

"5. Nokkur staðfest tilvik um algjöra afturför krabbameina hafa verið lýst sem ekki er hægt að rekja til þeirrar meðferðar sem veitt er. Augljóslega eru sumar tegundir illkynja frumna í mjög sjaldgæfum tilvikum stjórnað af lífeðlisfræðilegum aðferðum.“

Hver gæti verið orsök sjálfkrafa afturför æxla, ef ekki einhver tilviljunarkennd og ómerkjanleg breyting á næringarvenjum sjúklingsins? Það getur aðeins verið ein aðferð til að ná árangri

Machine Translated by Google

meðferð krabbameins. Fyrst þarf að svipta æxlið úrkynjaðri fæðu og það verður síðan bókstaflega að svelta og drepa það með því að minnka inntöku jafnvel náttúrulegrar næringar í lágmarki. Ef nauðsyn krefur, er líka hægt að halda venjulegum frumum í hálf-svelti í ákveðinn tíma. Eftir að æxlið er horfið er auðvelt að koma þeim í fyrri styrk aftur.

Vinnan og kostnaðurinn við að undirbúa eldaðan mat er Ekkert nema hreinn sóun

Eins og við höfum þegar séð, lifir alvöru maðurinn á hráfæði einum saman. Allur eldaður matur og drykkur sem neytt er í heiminum glatast marklaust. Peningunum sem varið er til þeirra er sóað til einskis. Við fyrstu sýn kann þessi staðhæfing að þykja ótrúverðug, en hún er hinn einfaldi sannleikur, sönnunin sem ég hef fengið með eigin reynslu.

Í upphafi töldum við að við ættum að auka við inntaka á hrári næringu í sama hlutfalli og við minnkuðum neyslu á soðnum mat, en við áttum okkur fljótt á því að okkur skjátlaðist. Þrátt fyrir að á upphafstímabilinu hafi verið nokkuð mikil eftirspurn eftir náttúrulegum matvælum til að endurheimta viðvarandi tap sem líkaminn hefur orðið fyrir og endurbyggja líffærin með því að styrkja þau með ferskum viðbótum af virkum frumum, síðar minnkaði sú eftirspurn jafnt og þétt.

Við vorum líka hissa á litlu magni af mat sem Anahit dóttir okkar neytti. Móðir hennar, með fyrirfram ákveðnum ótta við vannæringu, neyddi hana til að borða meira, en barnið neitaði því þráfaldlega. Smám saman varð mér ljóst að ávextir og korn í hráu ástandi eru einstaklega einbeitt næringarefni í hæsta gæðaflokki og þar af leiðandi fullnægir mjög lítið magn af þeim þörfum lífverunnar okkar. Þess vegna ætti aldrei að neyða barn sem borðar hrátt til að borða meira en það vill. Það er ekkert ævintýri þegar við heyrum af manneskju sem lifir mánuðum saman á stefnumóti eða valhnetu á dag.

Eldsneytendur geta gleðst yfir diskum af elduðum máltíðum, því þeir innihalda enga næringu í orðsins fyllstu merkingu.

Machine Translated by Google

Grasætur neyta aftur á móti gríðarlegt magn af grasi, vegna þess að grasið er að miklu leyti samsett úr gróffóðri; raunverulegu næringarefnin í því eru dreifð og í mjög litlu magni.

Þessi dýr tæma þarma sína af gróffóðri nokkrum sinnum á dag, en hinn venjulegi hráfóður telur sig þurfa aðeins eina hreyfingu á dag. Óhófleg vindgangur, ómeltar leifar af ávöxtum í hægðum og krafan um að fara í hægðir oftar en einu sinni á dag eru merki um ofát, sem hinn tempraði hrái matarmaður verður svo sannarlega að forðast. Magnið af ávöxtum sem ég borða venjulega er ekki meira en það sem allir eldaðir borða sem eru hrifnir af ávöxtum. Við þetta bæti ég diski af maíssalati á dag, sem er til þess fallið að loka næringarbilinu sem er til staðar hjá öllum matreiðslumönnum, vegna skorts á náttúrulegum matvælum. Í þessu einfalda fargjaldi er auðvitað ekkert pláss fyrir allan úrkynjaða matinn sem ég fékk áður.

Hver væri myndin ef allur heimurinn kæmi allt í einu til vits og ára og tileinkaði sér náttúrulögmál næringar? Jafnvel þótt framleiðslan á ávöxtum haldist á núverandi stigi, eftir að hafa leyft hverjum og einum diska af grænmetis- eða maíssalati á dag og fullnægt þannig næringarþörfum alls heimsins að fullu, þá yrði eftir sem óæskilegur afgangur af allri dýrafóður, sykur, te, kaffi, kakó, áfenga og óáfenga drykki, tóbak, smjörlíki, auk meiri hluta þeirra belgjurta og morgunkorns sem neytt er í dag.

Við skulum nú sjá hvað verður, þegar allt kemur til alls, um allan þennan úrkynjaða mat sem er neytt í heiminum um þessar mundir. Það er í raun fargað með þrennum hætti.

1. Vegna skorts á viðbót sérhæfðra frumna,
Raunverulegum manni er skylt að þola tilvist ákveðins fjölda sníkjufrumna sem myndast úr soðnum mat, til að viðhalda lágmarksmagni líffæra hans og kerfa.

2. Gífurlegt magn af úrkynjaðri fæðu er neytt af falsmanni.

Machine Translated by Google

3. Burtséð frá því hvort einstaklingurinn samanstendur af aðeins einum líkama eða hvort hann er sambland af tveimur líkama (eins og sést af hlutfallslegum þynnri eða stælleika), óþarfa hluta fæðunnar, sem er flutt inn í lífveruna með fíkn og sem er umfram aðlögunarmátt frumanna, brennur einfaldlega í burtu og fer úr líkamanum um ýmsar rásir. Magn matvæla sem þannig er sóað er stór hluti af heildarinntöku matvæla.

Hið grátlegasta atriði spurningarinnar er sú staðreynd að sérhæfðu frumurnar eyða miklu af orkunni sem þær fá úr náttúrulegum næringarefnum til að brjóta niður matvæli falsmannsins, til að gleypa þær í blóðrásina, til að tryggja hnökralausa vinnu. af útskilnaðarlíffærum og til að reka út úr líkamanum skaðleg áhrif eldaðs matvæla. Til dæmis, eftir að hafa unnið stanslaust allan daginn, eiga virku frumurnar rétt á smá hvíld; í staðinn er þeim skylt að henda í rúmið til hádegis til þess að reka úr lífverunni auka hitaeiningarnar sem falsmaðurinn hefur komið inn í líkamann af ágirnd.

Áður fyrr var ég ofboðslega gefinn fyrir matrass og kjötfíkn. Þess vegna hafði ég þjáðst af svefnleysi allt mitt líf. Ég man ekki eftir því að hafa nokkurn tíma farið að sofa fyrir miðnætti eða einu sinni vaknað nógu snemma til að sjá sólarupprásina. Ég var vön að halda mér vakandi til klukkan þrjú eða fjögur á morgnana og vakna klukkan átta eða níu með þungt höfuð. Sem betur fer hvarf svefnleysið algjörlega eftir að hafa tileinkað mér hráát, en ef ég reyni einhvern tímann að borða stóran kvöldverð á kvöldin er mér skylt að halda mér vakandi fram að degi. Frá því hún var 2 ára hefur Anahit aldrei vaknað á nóttunni.

Vítamínin og söltin sem finnast í soðnum matvælum eru fölsk, dauð, í ójafnvægi og skaðleg. Eldaður matur er ekkert annað en brotið byggingarefni og rangt eldsneyti; Hinar gagnslausu frumur sem myndast úr slíkum byggingarefnum eru óæskileg byrði á venjulegum frumum. Hitinn sem fæst úr slíku eldsneyti er óhóflegur og skaðlegur á meðan orkan sem myndast úr því (hreyfiorka) er óþörf og einskis virði. Þessi orka kemur ómarkvisst í gang mótora verksmiðjunnar utan vinnutíma; það neyðir hjartað til að vinna á tvöföldum eðlilegum hraða; það

Machine Translated by Google

truflar hvíldina sem lífsnauðsynleg kerfi allrar verksmiðjunnar þarfnast, þreytir þá í staðinn og þreytir þá til einskis. Svefnleysi er eitt dæmi um skaðleg áhrif þess.

Hvað gerist þegar illa ráðnir læknar þróa aðferðir til að draga úr offitu? Þeir skipuleggja alhliða takmörkun á daglegri neyslu matar, sem leiðir til þess að listar þeirra yfir bönnuð matvæli innihalda nauðsynlegar og mjög næringarríkar vörur eins og valhnetur, möndlur, rúsínur, döðlur, fíkjur, bananar. Með öðrum orðum, þau draga úr þyngd þess sem er í meðferð á þeim kostnaði að mýkja hann og veikja hann enn meira og skerða þannig heilsu hans verulega. Í slíkum tilfellum, með því að draga úr hrörnuðum matvælum, missir falsmaðurinn aðeins hluta af óþarfa eldsneyti sínu, en með því að takmarka náttúruleg matvæli eru eðlilegar frumur sviptar af afar nauðsynlegum næringarefnum. Af því leiðir, að falsmaðurinn stendur fastur á sínum stað, en hinn raunverulegi maður er enn meira afmáður.

Við hittum mjög skemmtilegt dæmi um áhrif takmarkaðs mataræði við rannsókn á krabbameini. Þegar Cowdry fjallar um þessa spurningu segir Cowdry: "Það er augljóst að minnkun á tíðni brjóstakrabbameins, sem stafar af takmörkunum á mataræði, tengist minnkaðri virkni eggjastokka í músum" (op. cit. bls. 398). Hvað viljum við meira? Orsök brjóstakrabbameins hefur því verið uppgötvað. Það er nú eftir fyrir lækna að stöðva starfsemi eggjastokka hjá konum algjörlega til að bjarga þeim algjörlega frá krabbameini í mjólkurkirtlum.

En vissulega er til frekar einföld skýring á því sem raunverulega gerist. Hugsunarlaus takmörkun á kaloríuinntöku hefur tvö andstæð áhrif á lífveruna. Annars vegar hamlar takmörkuð neysla úrkynjaðra matvæla myndun krabbameins en hins vegar truflar minni inntaka náttúrulegra matvæla eðlilega virkni eggjastokkanna.

Læknavísindin eru full af svo ömurlegum mótsögnum. Þegar a ákveðinn sjúkdómur dregur til sín skaðlega strauma óeðlilegra matvæla, lífvera sjúklingsins öðlast ónæmi að hluta fyrir einhverjum öðrum sjúkdómi. Til dæmis fólk sem þjáist af sykursýki,

Machine Translated by Google

slagæðakölkun og ákveðnir smitsjúkdómar verða síður fyrir krabbameini. Geðveikar tilraunir hafa meira að segja verið gerðar til að láta fólk verða fyrir áhrifum ýmissa baktería til að koma í veg fyrir krabbamein.
Það sama á sér stað í smærri mæli við bólusetningar, þegar með því að framkalla vægari sjúkdóma er börnum varið gegn alvarlegum árásum síðar meir. Um leið og karlmenn ákveða að vernda heilsu barna sinna með náttúrulögmálum verða slíkar óeðlilegar ráðstafanir óþarfar, saklaus börn losna við hættuleg bóluefni og bólusetning mun líða í söguna.

Tilraunir sýna að þegar falsmaðurinn hefur verið kallaður inn tilvist, takmarkanir á mataræði að hluta geta ekki athugað þróun þess. Jafnvel 10-15 prósent hrörnun í matvælum er nóg til að halda því á lífi. Hinn skynsami maður ætti að varast að útvega því ófreskju einu næringarkorni. Ég er alveg búinn að hreinsa liðamótin á fótum mínum af allri þvagsýrugigtarsteypu, en ef ég á einhvern tíma tækifæri til að borða kjöt tilkynna hamarshögg mér nokkrum klukkustundum síðar að þvagsýra hafi komist inn í lið stórutána. Ég var oft vanur að gera þessar tilraunir á fyrstu árum námsins á hrááti.
Augljóslega eru staðirnir sem hreinsaðir eru af þvagsýru enn tómir og leiðirnar sem liggja til þeirra eru opnar. Um leið og kjötbiti er komið inn í líkamann breytist það í þvagsýru, sem flýtir sér síðan að skipa sinn stað.

Frumur falska mannsins hörfa heldur ekki með auðveldum hætti. Þeir ljúga í launsátri, hálfdauður, en eftirvæntingarfullur. Ekki fyrr en hluti af úrkynjaðri fæðu berst til þeirra en þeir byrja að lifna við og fjölga sér.
Eftirlit með líkamsþyngd ætti að vera alfarið í hendur náttúrulegra matvæla. Sá sem gefur til kynna að of mikil grennsla sé ekki góð fyrir heilsuna mælir í raun og veru með því að þú hlúir að og nærir tugi kílóa af sjúkum og sníkjudýrum frumum til að viðhalda bústni líkamans. Samhliða því að drepa falska manninn mun náttúruleg næring, hægt en örugglega, auka vægi hins raunverulega manns upp í eðlilegan mælikvarða sem náttúran krefst.

Machine Translated by Google

Eftir að hafa losað sig við þessa ónýtu holdamassa, mun maðurinn sem áður hafði hlaðið líkama sínum 40-50 kílóum af sjúkum frumum og gat ekki klifrað upp eitt þrep án stuðnings stuðnings nú geta hlaupið upp fjöll án þess að snúa hári við. Slík manneskja ætti aldrei að hafa áhyggjur af hröðu þyngdartapi sínu; þvert á móti ætti hann að gleðjast yfir því. Skynsamur maður ætti ekki að þola eitt einasta korn af ónýtu holdi á líkama sínum. Í stuttu máli ættu allir að átta sig á því að með því að setja hvern bita af soðnum mat í líkama sinn nærir hann falsmanninn, iðrunarlausa óvin sinn, kaldhæðna böðul sinn; hann heldur uppi öllum þekktum og óþekktum sjúkdómum; hann ryður brautina fyrir eigin dauða.

Að mati eldaðs étanda verður maður að borða vel til að viðhalda góðri heilsu. Að hans mati þýðir tómur magi svangur líkami. Hann veit ekki að maðurinn með fullan magann sé í raun og veru veikur. Magi hans á erfitt með að reka út óeðlileg matvæli á réttum tíma. Magi hráætans er hins vegar alltaf tómur eða alla vega svo léttur að hann finnur ekki fyrir neinu þar. Hann finnur fyrir fyllingu í iðrum sínum, því það er þangað sem maturinn sem hann hefur borðað er strax fluttur. Jafnvel umfram matur liggur ekki lengi í maganum; það berst fljótt í þörmum og, melt eða ómelt, fer úr líkamanum án þess að valda lífverunni minnsta skaða.

Þess vegna myndast aldrei nein lofttegund í maga hráefnis étandi. Ef of mikið af fæðu er neytt geta lofttegundir myndast í þörmum, en þær hafa tilhneigingu til að yfirgefa líkamann með eðlilegum hætti. Hráátinn sér muninn á næringarkerfunum tveimur þeim mun betur þegar hann reynir að borða góðan kvöldmat eftir nokkurra mánaða bindindi. Það er þá sem hann veltir því fyrir sér hvernig hann hefði nokkurn tíma getað dregið í sig svona sjúklega og ömurlega tilveru og litið á þann viðbjóðslega lífshætti sem eðlilegan.

Lyf hins eldaða-Eater er algjörlega Röng vísindi

Machine Translated by Google

Eins og við sáum verða sjúkdómar til með því að óaðskiljanlegt hráefni mannsins verksmiðju dreifist. Því er aðeins hægt að endurheimta heilsu ef heilleika þessara efna er endurheimt. En hver er grundvöllur allrar starfsemi nútíma læknavísinda? Hvað er það nákvæmlega sem læknar framkvæma? Þeir gera árangurslausar tilraunir til að endurheimta þann heilleika með úrkynjuðum matvælum, gervivítamínum, söltum, hormónum og fjölda eitraðra samsafnana og á sama tíma fjarlægja og kasta frá sér heilum kirtlum og líffærum sem hafa orðið óbætanlega skemmd og óvinnufær sem a. afleiðing niðurbrots náttúrulegra hráefna.

Allt mannkyn býr við hræðilega fáfræði. Að mati hv eldað fólk, neysla á soðnu dóti er nokkuð eðlilegt, á meðan næring samkvæmt náttúrulögmálum er tilraun, og hættuleg tilraun þar á meðal. Í raun og veru hafa karlmenn óafvitandi eyðilagt hið FULLKOMNA JAFNVÆGI sem náttúran hefur þróað og í þúsundir ára hafa þeir gert SKYNLEGAR TILRAUNIR með elduðum mat, tilbúnum efnum og eitruðum efnum til að finna nýtt jafnvægi, eigið jafnvægi. Strax niðurstöður þessara tilrauna eru hinir fjölmörgu sjúkdómar sem ríkja í heiminum í dag.

Þegar ég býð fólki að tileinka sér hráát legg ég ekki til nýja tilraun. Þvert á móti hvet ég þá til AÐ HÆTTA AÐ FÁRÁNLÆÐU TILRAUNNIR SEM ALLTAF ER Í GANGI OG AÐ SVONA TIL NÁTTÚRULEGU LÍFSINS.

Þess vegna, að því tilskildu að hann sé ekki laus við skynsemi, ætti lesandinn ekki að bíða eftir að aðrir geri þá "nýju tilraun" og upplýsi hann um niðurstöðuna. Hann ætti strax að hætta hættulegum tilraunum sínum og snúa sér að venjulegum lífsháttum.

Lokaafurð allra þeirra tilrauna, meistaraverkin rannsóknarstofur mannsins, eru pillurnar og duftið sem vísindamenn vilja fæða heiminn með, en meistaraverk rannsóknarstofu náttúrunnar eru hveitið, valhnetan og eplið. Við verðum öll að velja á milli þessara tveggja. Allur eldaður matur er gerviefni

Machine Translated by Google

sviptir náttúrulegum eiginleikum sínum. Þær hafa jafn mikið næringargildi og vítamíntöflurnar og matarþykkni sem víða eru auglýst.

Það eru til margar tegundir lífvera, þær hafa hvorki lækna, né sjúkrahús og apótek, en samt, að undanskildum þeim sem eru undir umsjón mannsins, lifa þær án þess að verða fyrir sjúkdómum og ljúka réttum lífstíma sem samsvarar líkamlegu. stjórnarskrár, allt frá nokkrum dögum upp í hundruð ára. Vegna fullkominnar uppbyggingar líkama hans ætti manneskjan að njóta lengri og heilbrigðara lífs en nokkur önnur skepna á þessari jörð. Jafnvel þótt ekki sé fullkomið hráfæði eru dæmi um að karlmenn geti náð 150-180 ára aldri, eingöngu með því að lifa við aðstæður þar sem forðast er mikla hrörnun matvæla. Sú staðreynd að flestir lifa minna er skýr vísbending um að eitthvað sé að í lífsháttum þeirra. Dýr nærast að mestu á grænum laufum og stönglum plantna. Mannkynið hefur yfir að ráða heilnæmustu og einbeittustu næringarefnum af hæsta gæðaflokki sem hafa farið í gegnum laufblöð og stilka, stofna og greinar þessara plantna, og hafa safnast saman í fræjum sínum og ávöxtum.

Það er kominn tími til að líffræðingar viðurkenna að þeir hafi vikið af réttri leið og stundi rannsóknir sínar á röngum stað. Ennfremur verða þeir að játa að ekki er hægt að bæta upp tap á náttúrulegum næringarefnum með tilbúnum efnum; að eitur hafi ekki getu til að endurheimta hrörnun hinna ýmsu líffæra; að líffæri okkar og kirtlar eru óaðskiljanlegir hlutar líkama okkar og því má hvorki limlesa þær né fjarlægja. Í dag er ég að sýna þeim mjög einfalda og auðvelda aðferð til að losa mannslíkamann frá öllum sjúkdómum á áhrifaríkan og óyggjandi hátt. ÞAÐ ER EYÐING Sjúkra og ónýttra frumna líkamans með því að skera úr framboði af óeðlilegum fæðu og skipta þeim út fyrir heilsusamlegar og sérhæfðar frumur sem framleiddar eru ÚR NÁTTÚRULEGRI næring. Til þess að vera fullkomlega sannfærður um réttmæti röksemda minna þurfa þau aðeins nokkurra mánaða vinnu.

Machine Translated by Google

Hvert ætti að vera markmið lækna og líffræðinga, ef ekki frelsunin mannkyns frá sjúkdómum? Hráát er leiðin til að ná því markmiði.

Þeir verða að lýsa því yfir þegar í stað hvort þeir vilji í raun sjá a heimur laus við sjúkdóma. Ef þeir geta sannað að þeirra eigin útreikningar séu nákvæmari en útreikningar sem náttúran gerir, og að hráætarar um allan heim leggist í sjúkdóma í stað þess að ná heilsu, mun ég þegar í stað hætta störfum af leikvanginum í félagi við bækur mínar og skal þá þegiðu. Að öðrum kosti geta þeir sannarlega ekki þvingað mannkynið til að þola sjúkdóma eingöngu til að halda dyrum sjúkrahúsanna og apótekanna opnum.

Þeir verða að sætta sig við þá hugsun að héðan í frá tilbúningur á soðnum mat og ráðleggingum þeirra verður litið á sem glæpi gegn mannkyninu í heild sinni, og "meðhöndlun" með eiturefnum sem galdra aldar matreiðslunnar. Vitrir og mannúðlegir læknar myndu þegar í stað hætta þessum tilmælum og bjóða fólki að lúta reglum náttúrunnar. Hendur læknisins sem á samviskuneista eftir í hjarta sínu ættu að skjálfa við að skrifa niður nöfn eiturefna og gervivítamína og varir hans ættu að titra við að bera fram nöfn eldaðra matvæla. Aðgerðir þeirra jafngilda því að dæma dauðadóm yfir saklaust fólk. Látum þetta vera ljóst af öllum foreldrum líka.

Kannski líkar einhverjum lesendum mínum ekki tóninn minn í skrifum. Í þeirra álits ættu orðatiltæki mín helst að vera vísindalegri (skreytt latneskum hugtökum sem flestum er óskiljanleg), sáttfúsari (umgjörð), alvarlegri (hræsnari), málamiðlunarlausari (samviskulaus), kurteisari (lygari) og háttvísi (ósigrandi).). En ég vil frekar vera ákveðinn, einlægur og djarfur. Og þannig mun ég vera, jafnvel þótt ég finni allan heiminn á móti mér. Ég er þess fullviss að ég mun njóta stuðnings allra skynsamra manna og réttlæta komandi kynslóðir.

Þegar ég íhuga meðmæli um kjúklingasúpu, eggjarauða af eggið, steikt lifur eða soðinn ávöxtur handa öryrkjum, og sérstaklega litlum börnum, glæpsamlegt athæfi, ég er ekki að bera fram rógburð. Ekki heldur

Machine Translated by Google

syndga ég gegn sannleikanum þegar ég lít á allar þessar læknisaðgerðir sem galdra þar sem í stað þess að hreinsa æðar sjúklingsins sem stendur á dauðaþröskuldi með hjálp náttúrulegrar næringar, styrkja hjartavöðva hans og veita honum nýjan leigutíma langlífis, þeir víkka út æðar hans með eitruðum ertandi efnum, örva starfsemi hjartans með "sviphárunum", draga úr blóðmagninu með blóðsleppingu eða úrkynjast og þynna það út með tilbúnum aðferðum. Bircher-Benner og mjög margir aðrir samviskusamir vísindamenn hafa líka litið á slíkar aðgerðir sem galdra, svik og frekju.

Vissulega er ég ekki sekur um ósiðsemi þegar ég treysti á mitt persónulega, afar takmörkuð úrræði, ég geri vandaðar rannsóknir og lýsi því yfir, á grundvelli uppgötvana minna, að frumufræðingar séu sekir um geðveiki þegar þeir brenna fyrst þúsundir næringarefna í náttúrulegum matvælum og láta frumurnar verða fyrir mikilli hrörnun og sóa síðan. milljónir af almannafé í árangurslausum tilraunum til að skila til þessara frumna ÖLLUM GLEYPTU VERKUM ÞEIRRA OG AÐGERÐUM með uppgötvun EINS GERVIEFNI.

Við skulum taka sem dæmi lækninn sem ég hafði falið yndislegu börnin mín tvö í umsjá. Í fyrsta lagi, undir því yfirskini að aðstoða við meltinguna og viðhalda styrk þeirra, bannaði hann þeim hráa ávexti og mælti með kompottum og „næringarríkum máltíðum“ í staðinn. Seinna varðandi sjálfs-eitrunina og sjálfssýkingarnar sem leiða af þessum ráðleggingum eins og malaríu, ávísaði hann skelfilegum skömmtum af kíníni og enn síðar, með óteljandi rannsóknum og tilraunum, ströngustu „mataræði“ og gríðarlegt magn af ýmsum lyfjum og nútíma sýklalyf, hann svipti börnin síðustu forða þeirra orku. Slíkur læknir gerði sig vafalaust sekur um AÐ VIÐURSAMLEGASTA GREPP, þó hann hafi gert allt óviljandi. Nú, til þess að hann megi ekki endurtaka sama brot gegn öðrum börnum, verðum við að koma sekt hans heim til hans og gera honum grein fyrir því að hann er sekur um svívirðilegasta glæpinn. Ef lyfin sem

Machine Translated by Google

börnin mín tóku á 14 árum voru beinlínis notuð, heill her yrði gjörsamlega útrýmt.

Staðan er nokkurn veginn sú sama í dag. Á þessari öld vísinda framfarir, ég sé enn fjölmörg föl, veikburða börn þar sem mæður grípa til hvers kyns hvatningar og hótunar til að neyða þau til að borða hrísgrjón, kjöt, egg, brauð, hunang, smjör og sætabrauð, en á sama tíma banna þær þeim gúrkur og bananar fyrir að „vera ómeltanlegt", kirsuber og vínber til að „valda niðurgangi" og mórber og melónur fyrir að „gefa hita". Hvernig get ég þolað með afskiptaleysi þetta ömurlega ástand?

Allir vita hversu flókin uppbygging lífverunnar er. Korn af maís hefur nákvæmlega sömu flóknu uppbyggingu.
Þegar við látum hann spíra verður hann virkur og blómlegur líkami sem lifir og andar eins og maður, nema hvað hann getur ekki talað og gengið.
Þúsundir efna sem eru ómissandi fyrir reglubundinn rekstur allra stórra og smáa líkama okkar safnast saman í það í nauðsynlegu magni og með nákvæmustu útreikningum. Þegar við breytum lifandi hveitinu í brauð eyðileggjum við öll efnin í því nema ösku þess: dauðu sterkju og sykur. Að ímynda sér að þessi ösku sé raunveruleg næring, vel meinandi móðir gefur barninu sínu hana, en hún er hrædd við að gefa honum lifandi hveitið.

Að sama skapi er allur eldaður matur í heiminum, sem skammsýnt fólk lítur á sem góða næringu, ekkert annað en brosóttar hrúgur af ilmandi og mjög kryddaðri ösku. Vítamínin og rimlan sem líffræðingar fundu í þeim eru óeðlileg, líflaus efni.

Um leið og lifandi grænmetisfruman er soðin hættir hún að vera næring; það kemur úr sínu náttúrulega ástandi og breytist í eitthvað tilbúið. Þegar móðir gefur litla barninu sínu fyrsta brauðið sitt, þurrmjólk eða eitthvað annað eldað, byrjar hún að nota þessi gerviefni til að gera miskunnarlausustu og ómannúðlegustu tilraunir á barninu sínu.

Grundvallarvilla læknavísindanna felst í ömurlegri skammsýni þeirra. Jafnvel svo framúrskarandi frumufræðingur og Cowdry telur

Machine Translated by Google

lifandi og fullkomin matvæli eins og hveiti, fræ og ávextir til að vera "frekar einsleitt og einfalt fæði af staðbundnum uppruna". Aftur á móti lítur hann á lituðu öskuhaugana sem menn neyta sem "mikið úrval matvæla sem safnað er frá mörgum heimshornum" (op. cit. bls. 220), og býst við að Aristóteles komi og sýni honum raunverulegur munur á þessu tvennu.

Þó ég ögri mjög núverandi meðferðarkerfi, geri ég það ekki bera hatur gegn neinum. Ég hef aðeins djúpa samúð með öllum körlum og konum án undantekninga, vegna þess að þeir hafa framið þessa glæpi gegn eigin persónu, gegn samböndum sínum og gegn mannkyninu óafvitandi og án umhugsunar. En þeir sem halda áfram í villum sínum eftir að hafa lesið þessar línur verða fordæmdir af sérhverri greindri mannveru.

Sá tími er kominn að líffræðingar verða að velja einn af þeim tvær leiðir opnar þeim. Annaðhvort verða þeir að sætta sig við óskeikulleika visku náttúrunnar og frelsa mannkynið frá öllum þjáningum þess í einu eða, að hunsa náttúrulögmálin og reiða sig eingöngu á eigin dómgreind, verða þeir að líta á hvítt brauð sem æðri lifandi hveitinu, telja það gervi æskilegra en hið náttúrulega, og halda áfram í skaðlegum tilraunum sínum eins og áður. Hver verður niðurstaðan þá? Gerum ráð fyrir að núverandi ástand hafi haldið áfram í nokkrar kynslóðir í viðbót, en á þeim tíma tvöfaldaðist magn fíkniefna í raun; gervivítamínum fjórfaldaðist, hverju húsi var breytt í sjúkrahús og hver einstaklingur varð læknir. Hvað eigum við að græða á þessu öllu, þegar læknar sjálfir verða fyrir sjúkdómum oftar en nokkur annar stétt manna og deyja almennt á undan öllum öðrum?

Öll ábyrgðin á því að villa heiminn hvílir á þeim fremstu sérfræðingar: rannsóknarlíffræðingarnir og prófessorarnir í læknisfræði. Ekki er við venjulegum læknum að sakast, því þeir framkvæma bara það sem kennurum sínum hefur kennt þeim. Engum verkfræðingi er nokkurn tíma falið viðhald verksmiðju áður en hann hefur kynnt sér allar upplýsingar um rekstur hennar. Vissulega er ekki hægt að fylla hóp fólks með einhverjum grunnbrotum af

Machine Translated by Google

þekkingu, ímyndaðar getgátur, tilgátur og misvísandi kenningar, og veita þeim síðan algjört frelsi til að leika sér að lífi samferðamanna sinna með þúsundum eiturefna, kvalafullra tækja og dutlungafullra skipana, og allt þetta án nokkurs láts eða hindrunar. Gefum okkur í smá stund að allar læknabækur og alfræðiorðabækur í heiminum séu réttar. Þá; til þess að leggja þau á minnið þyrfti læknir tugi mannslífa og jafnvel þá myndi hann ekki geta skilið þúsundasta hluta þeirra óteljandi ferla sem starfa í lífveru mannsins.

Ef sjúklingur með langvinnan sjúkdóm myndi leita til hundrað lækna fengi hann hundrað mismunandi lyfseðla og ráðleggingar. Því að læknar gera bara tilraunir og mest saknæmar tilraunir í þeim efnum. Eins og þeir sem nú snúa daufum eyrum að þessum augljósu sannindum, munu ekki geta kippt ábyrgðinni af herðum sínum á morgun. Þegar börn nútímans vaxa úr grasi í tíma og finna sig við slæma heilsu og gegnsýrð af fíkn munu þau kalla alla líffræðinga, leiðtoga heimsins og eigin foreldra sína til ábyrgðar og krefjast þess að vita hvaða skref þau tóku þegar þau lestu þessar viðvaranir. Héldu þeir enn að viska þeirra væri meiri en náttúran?

Ef þeir telja það ekki verða þeir að stöðva tafarlaust eyðingu náttúrulegra matvæla. Þetta er staðföst stjórn Náttúrunnar, sem viðurkennir enga málamiðlun. Það er lögmál alls alheimsins.

En í dag lifir mannkynið undir algeru valdi djöfla sem hafa breytt þessari jörð í helvíti. Þeir djöflar, sem hafa klæðst grímum fallegra stúlkna, hafa sest á matarborðin og í réttum mannsins; þeir hafa legið á andliti hans og höku, á handleggjum hans og fótleggjum, á hálsi hans og öxlum, og frá sjónarhorni þeirra hlæja þeir ósvífni að skynfærum hans. Þeir hafa komist inn í líkama hans og fest sig í hjarta hans og sál.

Machine Translated by Google

Hinn "siðmenntaði" maður nútímans gerir gys að skurðgoðadýrkun liðinna alda, en hann gerir sér ekki grein fyrir því að hann er mun verri skurðgoðadýrkandi en skurðgoðadýrkendur fyrri tíma. Fyrrum settu menn upp myndir af ýmsum dýrum og dýrkuðu þær; í dag slátra þeir þessum dýrum og tilbiðja rotnuð hræ þeirra.

Hinn "siðmenntaði" maður nútímans getur ekki ímyndað sér villimennskuna í allur heimurinn lifir um þessar mundir. Hin „viðkvæma“ og „viðkvæma“ kona, sem í raun fellur í yfirlið við að sjá nokkra blóðdropa í andlit barns, setur rólega á borðið blóðugt hjarta, lifur eða lambakjöt og sker það í bita. allt afskiptaleysi, án þess að hugleiða eitt augnablik að aðeins klukkutíma áður en aumingja skepnan var full af lífi og lífskrafti. Hefði hún frá barnæsku séð slátrun á ungbarni ásamt hænu eða lambi, þá myndi hún taka hnífinn með sama áhugaleysi og án vandræða, ásamt hjarta lambsins, myndi hún skera upp. hjarta barnsins, elda og borða. Eini munurinn liggur í því að augu hennar hafa vanist hinu, en ekki hinu, annars hefði hún ekki orðið hissa á því að sjá blóðug lík manns hanga í sláturbúðunum, við hlið kúahræ. og kindur.

Mannkynið um þessar mundir er langt frá því að vera siðmenntað

Svo lengi sem manneskjur halda áfram að neyta eldaðs matar getur hvorki verið raunverulegur þrifnaður né varanlegur friður á jörðinni. Það er eldaður matur sem elur af sér öll stríð og fjöldamorð í heiminum.

Það er eldaður matur sem fæðir af sér vonda leiðtoga og hættulega einræðisherra eins og Hitler, Lenín, Stalín o.s.frv. eða svo grimmir glæpamenn eins og Abdul Hamid og Talaat og fylgjendur þeirra, sem myrtu annan helming friðsamra íbúa Armeníu og ráku hinn. helmingur úr sínu forna heimalandi, þar sem þeir höfðu búið í þúsundir ára, rænt og rænt búskaparverkfæri þeirra, heimili og

Machine Translated by Google

garða, fjöll þeirra og dalir, og skrúðganga síðan blygðunarlaust fyrir augum alls "siðmenntaða" heimsins með algjöru refsileysi.

Þrátt fyrir stöðuga aukningu í framleiðslu á maís er enn mikill skortur á korni um allan heim.

Það eru þrjár ástæður fyrir þessari undarlegu þversögn: Í fyrsta lagi, með því að breyta heilu brauði í hvítt brauð alls staðar, sviptum við það síðustu leifum næringargildis. Síðan, með hjálp gervifrjóvgunar, hækkum við magn afurðarinnar á kostnað gæða hennar. Loks hefur falsmaðurinn vaxið svo hratt að aukin matvælaframleiðsla hefur ekki náð að halda í við eftirspurnina.

Og flest ræktunarlöndin eru notuð til að fóðra búfénað í kjöt- og mjólkuriðnaði.

Við fyrstu sýn gætu karlmenn átt erfitt með að ímynda sér þann gífurlega ávinning sem mannkynið mun hafa af því að borða hrátt.

Næstum samstundis mun sérhver sjúkdómur sópast burt að eilífu og sérhver viðbót og glæpur hverfa af yfirborði jarðar.

Jafnframt mun lífvæntingin aukast tvisvar eða þrisvar sinnum og efnahagsleg framfarir verða af þeirri stærðargráðu að ekki verða innan seilingar manna í mörg hundruð ár, ef núverandi ástand heldur áfram.

Þessar fullyrðingar eru staðreyndir en ekki skáldskapur, og það sem meira er, allan þann ávinning er hægt að afla á mjög einfaldan hátt. Allt sem við þurfum að gera er að virða grunnlögmál náttúrunnar og koma í veg fyrir eyðingu hins lifandi og óaðskiljanlega hveiti. Ef maður hefði andlega skynsemi til að komast í gegn og skynja muninn á lifandi, virka hveiti og brenndu brauði, gæti maður auðveldlega ályktað um muninn á lífveru hráætanda og soðnu-
étandi.

Machine Translated by Google

Lítum nú á viðhorfið sem núverandi valdhafar hafa tekið upp heimsins og annarra ábyrgra yfirvalda gagnvart þessum mikilvægu vandamálum. Bréfin sem berast frá þeim sýna að þeir hafa lesið fyrstu bókina mína af áhuga og að þeir finna almennt samúð með skoðunum mínum. Ég hef ekki heyrt eina einustu ósamræmda rödd úr neinum áttum. En þetta er ekki nóg. Bókin mín er ekki áhugaverð skáldsaga til að lesa einu sinni og leggja til hliðar. Það er bindi þar sem mikilvægustu og brýnustu vandamál heimsins eru rædd. Það ætti að skoða hana aftur og aftur og hverja setningu í henni ætti að vera vandlega vegin og íhuguð í marga klukkutíma.

Það væru mistök ef þessir valdhafar heimsins litu á hráát sem eina venjubundna spurningu og, eins og öll önnur pólitísk og efnahagsleg vandamál þeirra, leggja hana fyrir "sérfræðinga" til frekari rannsókna og íhugunar. Í þúsundir ára hafa verið margar tilraunir og rannsóknir, en þær hafa allar mistekist hrapallega. Í dag er það strax skylda yfirvalda að beina því til fólks að LOKKA ÞESSAR EYÐILEGAR TILRAUNIR OG HVERJA TIL EÐILEGA LÍFSINS. Í dag er sérhver skynsöm manneskja sérfræðingur í að greina muninn á hinu náttúrulega og óeðlilega, lifandi næringu og líflausu máltíðum með gervi, niðurníddum efnum sínum.

Sá sem ræður yfir milljónum manna, getur ekki alveg auðveldlega drottna yfir einum einstaklingi, hans eigin persónu.

Það geta aðeins verið tvær ástæður fyrir því að hafna meginreglum um hráfæði: skortur á skynsemi og skortur á viljastyrk. Það getur ekki verið þriðja ástæðan. Allar aðrar "ástæður" eru aðeins forsendur sem eru settar fram til að hylja þessa tvo galla. Sjálfsvirðing fólk í ábyrgðarstöðum ætti ekki að gefa neinum þá tilfinningu að það skorti hugrekki og siðferðilegt réttsýni.

Þeir sem hafa stundað fullkomið hráát í tvo eða þrjá mánuði myndu aldrei samþykkja að snúa aftur til óeðlilegra lífshátta sem þeir höfðu áður, jafnvel þótt þeir væru leiddir að rætur vinnupallins. Maðurinn sem hugsar um sína persónu og metur heilsu og vellíðan sína

Machine Translated by Google

börn munu gera þessa "tilraun" í tvo eða þrjá mánuði án þess að hika við augnablik. Þeir leiðtogar sem hafa áhuga á hamingju og velferð þjóðar sinnar (ef einhver er) verða að ryðja brautina fyrir velmegun alls mannkyns með eigin persónulegu fordæmi. Þetta mun vera gagnlegasta og verðmætasta þjónusta þeirra við mannkynið.

Það er ekki ofsögum sagt að eldaður matur, að vera óeðlilegur og gerviefni, veita ekki næringarkorn fyrir sérhæfðu frumurnar okkar. Þar að auki er kostnaðurinn og vandræðin, sem tekin eru til að útvega þeim, ekki aðeins sóun, heldur eru þau leiðin til algjörrar eyðingar líffæra mannsins og raunar mannsins sjálfs. Reynslan sem fengist hefur á fyrstu mánuðum hráátsins mun greinilega sýna öllum sannleikann í þessum fullyrðingum. Það er þess virði að velta þessari spurningu fyrir sér um stund.

Undanfarin ár hefur töluvert magn upplýsinga fengið frá öllum heimshornum um árangurinn sem náðst hefur með því að borða hráefni. Þessar upplýsingar sýna að þúsundir sannfærðra hráæta eru dreifðir um heiminn, margir þeirra hafa læknast af alvarlegum sjúkdómum og lifa nú hamingjusamasta lífi. Þetta fólk er hvorki sérfræðingar né vísindamenn; þeir eru aðeins menntaðir og menningarríkir menn sem hafa getað skilið meginreglur hrááts af eigin innsýn og dómgreind og hafa haft kjark til að taka nauðsynlega ákvörðun.

Því miður hefur útbreiðsla rita minna lent í ýmsum alvarlegum erfiðleikum. Augljóslega er það ofar valdi eins einstaklings að dreifa milljónum ókeypis bóka um allan heim. Ég sótti um til nokkurra útgefenda í Englandi og Ameríku og bauð þeim að endurútgefa fyrstu ensku bókina mína í löndum sínum. Þeir viðurkenndu allir að bókin væri bæði áhugaverð og gagnleg, en lýstu yfir harma yfir því að hún félli ekki undir útgáfu þeirra. Þetta var alveg skiljanlegt, vegna þess að útgáfa þess hefði bent til endaloka á öllum öðrum „mataræði" bókum þeirra, því enginn sem þekkir meginreglur hrááts myndi

Machine Translated by Google

hafa veitt þeim minnsta athygli. Íbúar nútímans geta ekki séð lengra en sína eigin ömurlegu hagsmuni.

Ég bið hér með til allra félaga, góðgerðarsamtaka, góðhjartaðra velunnara og almenningssinnaðra mannúðarmanna um allan heim fyrir vinsamlega aðstoð þeirra. Leyfðu þeim að veita mér alla þá aðstoð sem þeir geta við miðlun rita minna. Þeir geta pantað tuttugu, fimmtíu eða hundrað eintök af bókunum mínum og dreift þeim að eigin geðþótta, annað hvort með því að selja þær eða gefa þær ókeypis. Sérhver bók getur bjargað mannslífum, læknað fólk af alvarlegum sjúkdómi eða opnað möguleika á hamingjusömu framtíð fyrir börn. Á þessari stundu er engin starfsemi sem hefur meira mannúðargildi en það.

Ef ég hefði notið góðs af slíkri bók fyrir 15 árum, í dag mínar tvær kæru börn væru á lífi. Á hinn bóginn, ef hugur minn hefði ekki verið upplýstur fyrir um 10 árum, ætti ég sjálfur ekki að lifa núna.
Allt fólk í heiminum er í sama ástandi á þessari stundu og þeir þurfa sárlega á hjálp okkar að halda. Nauðsynlegt er að kynna þeim réttar meginreglur næringar eins fljótt og auðið er.

Í dag sé ég með eigin augum hvernig sumir líkamar eyða gífurlegum fjárhæðum til að dreifa hreinsuðu hveiti, sykri, þurrmjólk og niðursoðnu kjöti til fátækra. Með því að dreifa slíkum óeðlilegum og ákaflega úrkynjuðum matvælum til fólks, fremja þeir óafvitandi alvarlega synd og brjóta náttúrulögmálin. Þeir myndu framkvæma mesta guðrækni, ef þeir opnuðu augu þessa ógæfufólks og kenndu því hvernig á að vera hrátt vegan.

Fyrir alla matarfíkla er svart hvítt og hvítt er svart. Það var tími þegar áður var talið að jörðin væri kyrrstæð á meðan sólin og stjörnurnar fóru í kringum hana. Ef einhver lýsti andstæðri trú, þá var hann tekinn fyrir vitfirring af skammsýnum mönnum, vegna þess að í þeirra eigin augum var jörðin fast á sínum stað á meðan sólin færðist yfir himininn.

Machine Translated by Google

Nákvæmlega sama hugarfarið ríkir í dag. Maðurinn finnur greinilega á eigin líkama að gúrkan „skaðar“ sig, en tvöfalt soðið hvítt brauð og slípuð hrísgrjón, sem eru auðmelt, „stjórna“ starfsemi magans. En hann gerir sér ekki grein fyrir því að í raun og veru er það notkunin á þessu brauði og hrísgrjónum sem er raunveruleg orsök veikleika magans; í raun er agúrka maturinn sem mun lækna hann til lengri tíma litið.

Í dag er allt mannkyn sannfært um að um leið og maður borðar a fáir diskar af "næringarríkum" mat þegar hann er svangur, uppfyllir hann reglulegar kröfur lífverunnar. En fólk er ekki meðvitað um að eðlilegar frumur þess einstaklings taka ekki næringarkorn úr þessum dauðu og gerviefnum og að þrátt fyrir fyllingu magans eru þær enn frekar svangar.

Í dag er allt mannkyn sannfært um að til að lifa heilbrigðu lífi þurfi að hafa hina ýmsu vísindalegu útreikninga á næringargildi próteina, vítamína og steinefna að leiðarljósi, sem fæst á rannsóknarstofum. Þeir skynja ekki að flestir útreikningar séu í raun algjörlega rangir og skaðleg framsetning á hinni sönnu mynd.

Í dag, þegar einhver verður veikur, er hann sannfærður um að allt sem hann á að gera til að lækna sjálfan sig er að finna tiltekið eitur sem kallast lyf. Þess vegna byrjar hann strax að leita að þessu undraverkandi efni. En hann veit ekki að lyfjameðferð er galdrar þessa eldaða aldurs og að ekkert eitur mun nokkurn tíma geta sinnt neinu gagnlegu hlutverki. Hann veit heldur ekki, að allir sjúkdómar stafi aðeins af tvennum orsökum: stöðugri hungri í eðlilegum frumum vegna skorts á náttúrulegri næringu, og skaðleg áhrif óeðlilegrar, soðinnar matvæla og annarra eitruðra efna; það er engin þriðja orsök. Það er því aðeins ein skynsamleg leið til að losa okkur við alla sjúkdóma í eitt skipti fyrir öll. Við verðum að halda okkur algjörlega frá óeðlilegum matvælum og lyfjum og fullnægja þörfum frumna okkar með náttúrulegri næringu (raw veganism) eingöngu.

Lyf, sem almennt er litið á sem leið til að lækna sjúkdóma, eru í raun sjálf orsök sjúkdóma. Almennt séð, það

Machine Translated by Google

er hræðileg og hörmuleg mistök að leita að læknandi eiginleikum í tilbúnu efni eða í einstökum næringarefnum. Samt eru það einmitt þessi mistök sem mannkynið hefur gert um aldir. Það eru engin læknandi efni til í þessum heimi; það eru aðeins til þeir sérstöku þættir sem valda sjúkdómum, með því að fjarlægja allir sjúkdómar verða sjálfkrafa útrýmt. Þeir þættir eru eldaður matur og eiturefnin sem eru rangnefnd lyf.

Maðurinn í dag er mjög stoltur af siðmenningu sinni, en hann er langt frá því að vera raunverulega siðmenntaður. Raunveruleg siðmenning ætti að vera mæld ekki eingöngu með tækniframförum, heldur MEÐ GJÖFÐU HUGA OG SÁL EINSTAKINS, SIGURUNNI LASTAR OG fíkn, OG FRJÁLSUNAR MANNESKJAR VIÐSKIPTI FRÁ HJÁTRÚ. Til þess að fullnægja óeðlilegri löngun sinni í mat brennir maðurinn í dag 80 prósent af hreinum, náttúrulegum matvælum á eldinn og veldur eigin tortímingu með því að búa til sjúkdóma á tilbúnum hátt. Til að fullnægja persónulegri eigingirni sinni og stolti, sá valdhafar þjóða fræjum haturs og fjandskapar meðal þjóða heimsins og myrða hver annan.

Jafnvel fulltrúar vísindanna, sem hafna allri miskunnsemi og mannúð, hagnýta sér samviskulaust hið heilaga nafn vísinda til að efla eigin niðrandi hagsmuni og með því ræna þeir fólki á hinn miskunnarlausa hátt.

Ein áberandi sönnunin um fáfræðina og afturhaldið hins "siðmenntaða" manns nútímans er nálgun hans á spurninguna um krabbamein. Í mörg ár hefur hann verið að leita að orsök og meðferð svo alvarlegrar hörmungar í tilteknum efnafræðilegum efnum, og hann heldur enn áfram þeirri tilgangslausu leit.

Í því sambandi bar ég óhrekjanlegar sannanir mínar fyrir mörgum yfirvöldum heimsins fyrir fjórum árum. Í dag legg ég þessar sannanir aftur fram, í ítarlegri og aukinni mynd, sýndar með mörgum áþreifanlegum dæmum. Hvers vegna standa hin ýmsu heilbrigðisráðuneyti og önnur ábyrg yfirvöld svona fálát og áhugalaus? Hvers vegna halda menn áfram skelfilegri eyðileggingu náttúrulegra matvæla? Hvers vegna gera þeir

Machine Translated by Google

halda áfram að fylla bækur sínar, dagblöð og tímarit af misvísandi og skaðlegum ráðleggingum um fölsk vítamín og sérstakt mataræði?
Hvar er samviska og velvild mannsins? Hvar er hin svokallaða siðmenning?

Látum þá sem stöðugt tala um siðmenningu sanna það þeir sjálfir eru nógu siðmenntaðir til að skilja grunnlögmál náttúrunnar og skilja hvað það þýddi að frelsa mannkynið frá öllum sjúkdómum, að tvöfalda lífsvæntinguna, þrefalda eða fjórfalda lífskjörin.

Í þessu sambandi kom óheppilegt dæmi um grófasta misnotkun á réttindum annarra frá fjarlægu Los Angeles fyrir tveimur árum. Eftir að hafa lesið fyrstu ensku bókina mína, tileinkar sér kona í Kaliforníu, frú H. Bulbeck, algjört hráfæði.

Hún laðast að mannúðarhlið hugmyndarinnar og pantar 30 eintök af bókinni og ákveður að dreifa þessum góða boðskap meðal vina sinna og ættingja. Í millitíðinni, eftir að hafa komist að því að einstaklingur að nafni John Martin Reinecke skrifar greinar um „gagnlegar" eiginleika hráfæðis í „Let's Live" tímaritið í Los Angeles, ávarpar hún honum bréf og segir honum frá meðferðaraðferð sinni. og síðari bata bæði hennar og eiginmanns hennar frá öllum veikindum sem þau höfðu.

Eftir að hafa lesið bækurnar mínar hafa margir sjúklingar um allan heim tileinkað sér hráfæði og fyrir vikið hafa þeir læknast af fjölda alvarlegra sjúkdóma, allt frá einföldum höfuðverk og magasjúkdómum til hjarta- og æðasjúkdóma og krabbameins. Sjúklingar, sem árum saman höfðu ekki notið góðs af ráðleggingum hæfustu „sérfræðinga" og margir þeirra höfðu verið útskrifaðir af sjúkrahúsum sem vonlaus tilfelli, hafa náð heilsu á ný innan fárra mánaða og geta nú njóttu allra blessana virks lífs.

Sá sem yfirgefur eldaðan mat og önnur eitruð efni er ónæm fyrir öllum sjúkdómum og getur öruggur horft fram á græna elli heilsu og krafts, laus við stöðuga bölvun sjúkdóma. Í næsta hluta þessarar bókar finnur lesandinn a

Machine Translated by Google

úrval af þeim fjölmörgu bréfum sem ég fæ daglega frá fyrrverandi sjúklingum sem eru ákafir að hjálpa öðrum með því að segja frá reynslu sinni. Það er í þessum anda sem frú Bulbeck ákvað að skrifa til herra Reinecke.

Sá heiðursmaður hunsar rétt minn á minni eigin bók, afritar orð til orða tekið hvert og eitt af þeim sex setningum sem gefnar eru á forsíðu bókar minnar! setur þær inn í febrúar og apríl 1965 tölublaði "Lífum" Tímarit sem hluti af grein sem ber yfirskriftina "Ævintýri í hráfæði", þá býðst hann til að selja viðbótarupplýsingar á verði $5. En það sem er mest forvitnilegt af öllu er sú staðreynd að í inngangsorði staðfesta ritstjórar tímaritsins að það efni tilheyri greinarhöfundi! Fólk ætti ekki að lesa svona rit eins og "Lífum"

Tímarit, sem lifir á auglýsingum um gervivítamín og "mataræði" efnablöndur.

Núna í meira en áratug hef ég yfirgefið félagslífið og svipt mig hverri ánægju. Ég hef verið afar sparsamur með tilliti til þarfa fjölskyldu minnar og sjálfrar mínar, en ég hef ekki hikað eitt augnablik við að eyða öllu sparifé mínu í að stunda rannsóknir og gefa út bækur, 10.000 eintökum sem ég hef þegar dreift ókeypis til vísindastofnana. og einstaklinga í öllum hornum jarðar. Þessar fórnir hef ég fært til þess að sýna öllum heiminum hina réttu leið til hamingjuríks og náttúrulegs lífs, og allan tímann hef ég mótmælt því af hjarta og sál að selja slík ráð fyrir peninga.

En í dag krefst herra JM Reinecke, sem nýtir hugmyndir mínar og hámæli, 5 dollara gjald fyrir að sýna fólki hvernig á að borða. náttúruleg matvæli! Þetta er í raun og veru mest truflandi hlið spurningarinnar.

Hér eru útdrættir úr tveimur greinum Herra Reinecke:

LIFUM

febrúar, 1965 :

Ævintýri í hráfæði EFTIR JOHN MARTIN REINECKE

Machine Translated by Google

American Fruit frumkvöðull og landkönnuður

ALLUR RÉTTUR Áskilinn HÖFUNDUR

ÿ Í þessari greinaröð segir höfundur skoðanir sínar byggt á persónulegum tilraunum, auk margvíslegrar reynslu hans á meðan hann bjó meðal og rannsakaði fólk í mörgum loftslagi - mataræði þeirra með hráfæði og heilsugefandi ávöxtum. — Ed.

Hráfæða ætti að vera eina næringin sem maðurinn tekur. Að borða eldaðan mat er óeðlileg venja sem verður að útrýma úr þessum heimi ef fullkomin heilsu á að nást. Mannleg næring ætti eingöngu að vera lifandi frumur, því eldaður matur er aðalorsök allra sjúkdóma manna. Að borða hráfæði leysir mannkynið undan öllum sjúkdómum og lengir líftíma mannsins í 140 ár eða meira.

Það er verstur af glæpum að venja nýfædda barnið á eldaðan mat, því það er þegar öll vandræði hans hefjast (Sjá forsíðu "Raw-Eating" fyrstu útgáfu minnar). Líffræðingar verða að sanna að náttúran hafi gert mistök með því að gefa okkur ekki matvæli í soðnu ástandi. (Fyrsta útgáfa, bls. 32). Eðlilegt barn hatar bragðið af soðnum mat, sem virðist aðeins girnilegur fyrir eldaðan matarfíkil, rétt eins og ópíum virðist þóknast fíkniefnaneytendum. (Fyrsta útgáfa, bls. 33). Eldhúseldurinn brennur og eyðileggur 90 prósent af verðmæti góðs hráfæðis. (Forsíða fyrstu útgáfu minnar).

apríl, 1965 :

Við fyrstu sýn virðist ómögulegt að við gætum losað okkur við nánast hvaða sjúkdóma sem er með því einu að borða náttúrulegan hráfæði. En staðreyndin er sú að hið „ótrúverða“ verður auðveldlega að fullkomnum veruleika... (Fyrsta útgáfa, bls. 45).

Það ætti að vera skylda líffræðinga og lækna að hvetja fólk að borða náttúrulega hluti; ekki að aðskilja næringarefnin frá matvælum, heldur alltaf að borða þær eins næstum heilar og hægt er í náttúrulegu jafnvægi og í lifandi, hráu ástandi. Læknar og líffræðingar ættu aldrei að tala um gagnsemi aðskilin

Machine Translated by Google

einstakra næringarefna, en ætti að leggja áherslu á ómissandi fullkomið hráfæði.

STUTT SAMANTEKT

Almennt séð má draga saman öll næringarfræðin í tvö meginatriði og gera það að áhyggjuefni alls mannkyns:

1. Mannleg næring ætti að vera eingöngu lifandi hráar frumur. Aðeins þau matvæli sem samanstanda af lifandi frumum hafa alla þá eiginleika sem nauðsynlegir eru til að fullnægja kröfum lífverunnar.

2.Það eru bæði algengir og úrvals grænmetislíkama í náttúrunni. Fullkomnustu og mjög nærandi grænmetislíkaminn eru betri afbrigðin af ávöxtum, grænu grænmeti, hnetum, korni og rótum.

Í stuttu máli, maðurinn nýtur fullkominnar heilsu þegar hann nærist eingöngu á hráfæði; hann er veikur að því marki sem hann neytir eldaðs matar; og hann deyr þegar hann lifir eingöngu á slíku mataræði. (Fyrsta útgáfa, bls. 24).

Lokaorð ritstjóra tímaritsins:

Vegna álags á skyldum verður ekki mögulegt fyrir Mr. Reinecke að svara bréfum. Við móttöku $5 mun hann senda þér sinn eigin daglega hráfæðismatseðil og uppskriftir fyrir Bandaríkin og hitabeltið með fullkomnum leiðbeiningum. Þetta eru ekki í bókarformi. Sendu til... - Ed.

Aftur og aftur höfum við lagt áherslu á þá staðreynd að allir ávextir, grænmeti og hnetur eru fullkomin matvæli í hæsta gæðaflokki, með nánast eins næringareiginleika. Þess vegna eru allar „matseðlar" og uppskriftir fyrir hránæringu lausar við nokkurt vísindalegt eða næringargildi. Jafnvel fáfróðasti einstaklingur getur búið til sitt eigið matarprógramm, með matarlyst og bragðskyn að leiðarljósi.

Þegar ég fékk febrúarhefti tímaritsins, skrifaði ég ritstjóranum, herra Kay K. Thomas, bréf, þar sem ég trúði því að hann myndi vera ánægður með að vernda réttindi mín í framtíðinni:

Machine Translated by Google

21. apríl 1965 :

Herra Kay K. Thomas, 1133 N. Vermont Ave., Los Angeles, Kaliforníu.

Kæri herra,

Það var með undrun sem ég las í febrúarnúmerinu „Við skulum lifa“ grein eftir herra John Martin Reinecke sem ber yfirskriftina „Ævintýri í hráfæði“, þar sem rithöfundurinn hefur afritað einkunnarorðin orð fyrir orð á forsíðu bókar minnar, "Raw-Eating", og hefur táknað þá sem sitt eigið efni. Leiðréttu þennan misskilning í næsta tölublaði þínu og gerðu ráðstafanir til að koma í veg fyrir svipað uppákoma í framtíðinni.

Arshavir Ter Hovannesian

Því miður, um mánuði síðar, fékk ég eftirfarandi ófullnægjandi svar, þar sem allt kapp var lagt á að hvítþvo hr.
Bókmenntalegur óheiðarleiki Reinecke:

12. maí 1965 :

Arshavir Ter-Hovannessian Kakh Avenue 21, Peshan Street, Teheran, Persíu.

Kæri herra:

Varðandi bréf þitt frá 21. apríl skrifuðum við til herra John Martin Reinecke fyrir útskýringu og þetta er það sem hann hefur ráðlagt okkur;

„Ég hef skoðað febrúarhlutann af grein minni og kemst að því að ég hef hvergi afritað orð fyrir orð nokkurn hluta af einkunnarorðum herra Ter Hovannessian. Allar fullyrðingar mínar um hráfæði eru mínar eigin hugsanir og orð sem ég hef safnað úr 25 ára uppsafnaðri reynslu og námi. Ef ég hef komið með einhverjar staðhæfingar svipaðar hans, þá er það hrein tilviljun og ekki viljandi.

„Ég býst við að ég eigi eitt fullkomnasta safn af hráfæðisbókum landsins og þar á meðal finn ég eintak af litla bæklingnum hans.

Machine Translated by Google

Ef ég hefði afritað það, hefði ég gefið honum kredit. Ég man að bæklingurinn hans fékk mér af vini fyrir um ári síðan; og að ég sendi herra Ter-Hovannessian $10 fyrir hann til að senda mér fleiri bæklinga fyrir vini mína. Það var fyrir um mánuði síðan. Hingað til hef ég ekki heyrt frá herra Ter Hovannessian né peningana. Ef hann vill ekki senda mér bæklingana sína, þá ætti hann að skila peningunum mínum, því ég meina aðeins kurteisi og gott að dreifa ávinningi af hráfæði sem bjargaði lífi mínu fyrir 25 árum síðan.

(undirritaður) John Martin Reinecke „Við þessar aðstæður og í Þegar litið er á staðhæfingar herra Reinecke um að hann hafi ekki tileinkað sér einkunnarorðin á forsíðu bókar þinnar, „Raw-Eating", höfum við gert nei. leiðréttingu í LET'S LIVE Magazine.

(undirritaður) KAY THOMAS, ritstjóri-útgefandi.

Sem svar við þessum frekar fádæma rökum sendi ég eftirfarandi bréf:

27. maí 1965 :

Herra Kay Thomas, ritstjóri-útgefandi. Kæri herra:

Mér þykir leitt að tilkynna þér að ég tel svar þitt frá 12. maí við bréfi mínu frá 21. apríl ekki fullnægjandi.

Ég tel tímaritið þitt ábyrgt fyrir því að herra Reinecke misnotaði hugsanir mínar og einkunnarorð og áskil mér rétt til að krefjast ánægju.

Þú reynir að réttlæta opinber svik sem herra Reinecke, sem heldur áfram að selja hugsanir mínar á fimm dollara stykkið. Herferð mín beinist fyrst og fremst að slíkum fjárkúgun.

Hvað varðar $10.00, sem Reinecke segist hafa sent til mig með pöntun á bókum, því miður hef ég hvorki fengið peninga né bréf frá honum.

ATERHOV

Machine Translated by Google

Þessum bréfaskiptum var lokið þegar frú Bulbeck var svo góð að senda mér aprílnúmer tímaritsins „Lyfum okkur“, þar sem, eins og það var sýnt hér að ofan, eru enn áberandi dæmi um óheiðarleika í bókmenntum. Ég læt lesandanum eftir að ákveða hvort "líkindin" á milli skrifa minnar og greina herra Reinecke séu tilviljun eða vísvitandi.

Ritstjórinn getur ekki vikið ábyrgð af herðum sér, vegna þess hann var fullkunnugur bókinni minni, sem þegar hafði verið gagnrýnd í tímariti hans nokkrum mánuðum áður, en Mr.
Reinecke gerir illt verra með tilhæfulausum afsökunum og ávirðingar.
Hvað varðar frekar óviðkomandi spurningu um tíu dollarana sem hann segist hafa sent mér, þá krefst ég þess opinberlega að fá að vita hvað bankinn heitir eða með hvaða hætti hann hefur að sögn sent mér peningana, sem ég hef engar upplýsingar um.

Allar ráðleggingar um sérstakt mataræði ætti að þurrka alveg út fjarri yfirborði jarðar. Mannkynið ætti klárlega að gera sér grein fyrir því að ELDUR MATUR LEIÐUR ENGIN NÆRING OG AÐ MAÐURINN ER EKKI kjötætur. Fyrir utan þetta, LÁTTU HVER MANNA BORÐA HVAÐ SEM HONUM líst og í hvaða formi sem hann vill. Þetta er algjörlega spurning um smekk hvers og eins.

„Mataræðisfræðingarnir“ okkar hafa ruglað svo heila fólks með löngum lista af uppskriftum og matseðlum, að margir halda að ég tilheyri þessu bræðralagi „sérfræðinga“ og þess vegna skrifa þeir mér oft til að biðja um neysluprógramm. náttúrulegur matur. Hér vil ég nota tækifærið og gefa sameiginlegt svar við þeim öllum.

Héðan í frá ætti ekki lengur að vera nein sérstök mataræðisáætlun, ráðleggingar eða tímasetningar fyrir hvern sem er. Manneskjan ætti að borða hvað sem henni sýnist, hvenær sem hún getur og eins mikið og matarlystin krefst, rétt eins og allar aðrar lífverur gera, allt frá mauri til fíls. Önnur dýr verða hins vegar venjulega að láta sér nægja slík efni sem auðvelt er að gera.
þeim til boða; Berðu saman smári, hey,

Machine Translated by Google

fjallarunna, trjálaufa og eyðimerkurþyrna með korni, hnetum, grænmeti og ávöxtum.

Hráátinn getur borðað einu sinni á dag eða tíu sinnum á dag; hann má fæða á einni tegund af ávöxtum eða hundrað tegundum. Frá sjónarhóli heilsu skiptir það engu máli, því hver einstök hrá grænmetisfæða, tekin sérstaklega, veitir fullkomna næringu í sjálfu sér. Hráátandinn verður ekki að hafa að leiðarljósi lista yfir "vísindalegar" eða "mataræði" ráðleggingar, heldur af kröfum matarlystar hans og góms, sem munu alltaf vera óbilandi leiðarvísir hans við val á náttúrulegri næringu. Öruggasta, öruggasta og auðveldasta leiðin er að neyta matarins okkar í því ástandi sem náttúran hefur undirbúið og kynnt okkur hann, einfaldlega með því að mylja hann undir tennurnar. En ef einhver hefur tíma og tómstundir til að útbúa salöt og aðra blönduðu rétti, þá verður hann að borða það
strax eftir undirbúning, annars mun manneskjan með tímanum verða knúin áfram í átt að nýrri hrörnun matvæla.

Fólk ætti ekki lengur að lesa bækur sem fjalla um orsök einstakra sjúkdóma, greiningu, meðferð, lyf, vítamín, steinefni, prótein, vatnsmeðferð, rafmeðferð og annað álíka efni, því allir sjúkdómar eiga uppruna sinn í einni sameiginlegri orsök og hafa eina sameiginlega lækningaaðferð. .

Margir grænmetisætur, og jafnvel ekki grænmetisætur, sem reyna að neyta a lítið meiri ávextir en venjulega hafa þá fordóma að líta á sig sem hráæta. Enginn getur þó litið á sig sem hráæta ef hann tekur jafnvel eina eldaða máltíð á mánuði, því þannig mun hann aldrei geta losað sig algjörlega við sjúkdóma. Þetta er vegna þess að á fyrstu stigum hrááts getur ákveðinn fjöldi sjúkra frumna fallið í dvala og lengt tilveru þeirra í því ástandi í nokkuð langan tíma. Aðeins ein elduð máltíð á mánuði gæti þá verið nóg til að endurlífga þá og gefa þeim tækifæri til að fjölga sér aftur. Um leið og hráneytandi fær sér smá bita af soðnum mat, gefur hann þeim sjúku frumum örugglega ferska næringu og gefur þeim nýtt líf. Þar af leiðandi, þegar einhver er ekki fær um að losa sig algjörlega frá böl sjúkdóma, verður hann

leitaðu að orsökinni í þessum einstaka afbrotum og í engu öðru. Það getur alls ekki verið réttlæting fyrir þessum vanskilum.

Ein af ástæðulausustu rökunum gegn algjöru hrááti, sem stundum berst til mín frá vissum norðlægum löndum og sérstaklega frá Englandi, er misskipting loftslagsskilyrða. Svo lengi sem maðurinn getur fundið handfylli af hráu korni getur ekki verið um skort á náttúrulegri næringu að ræða í nokkru landi. Þar að auki, í ljósi þess að eldaður matur veitir manneskju lífverunni ekki minnstu næringu, verður að vera til nóg af matvælum á öllum heimshlutum ef fólki tekst að næra sig og viðhalda lífi. Með því að útiloka eldaðar máltíðir úr fæðunni, skerðum við ekki neitt af næringargildi næringar okkar; þvert á móti losum við okkur við eitruð og skaðleg efni. Einungis sá sem hefur notið góðs af hrááti í nokkur ár getur metið fulla merkingu þessara sanninda. Allar þessar "vísindalegu" staðsetningar þar sem líffræðingar reyna að tákna eldaðan mat sem næringu eru tilhæfulausar getgátur og fánýtar ranghugmyndir.

Eins og málin standa eru á þessari stundu ákveðin lönd þar sem fólk þjáist af "skorti" á matvælum og er í stöðugri ógn af hungri, þegar opinber yfirlýsing er allt sem þarf til að framkvæma hið langþráða kraftaverk að koma allsnægtum í heiminn. Því miður birtist þessi einfalda og látlausa yfirlýsing um að MATLAÐA BÆRIN NÁTTÚRULEGA MATARÆÐI OG Breytir ÞEIM Í SKÆÐILEG EFNI, þrátt fyrir þá staðreynd að þegar árið 1963 bar ég athygli allra leiðandi yfirvalda og vísindamanna á þessum óvéfengjanlega sannleika. Heimurinn. Þetta er sláandi vísbending um hversu djúpt sokkið er í mannkynið í dag í fáfræði, fordómum, hjátrú og viðbjóðslegri fíkn. Orð eins og siðmenning og framfarir hljóma hol þegar þeim er beitt um fólk sem þrátt fyrir allt sem hefur verið sagt og skrifað neitar enn að viðurkenna að eldamennska sé óeðlileg og skaðleg aðgerð.

Machine Translated by Google

Þeir segja að líffræðingar hafi náð stórkostlegum framförum í þekkingu sinni. Mér sýnist að því meira sem þeir sækja fram, því meira verða þeir að átta sig á því að þeir vita ekkert. Og þegar þeir eru komnir á það stig að þeir viðurkenna frjálslega að gegn sannri visku náttúrunnar sé þeirra eigin þekking ekki annað en smámunasemi, má sannarlega viðurkenna að þeir hafi raunverulega lært eitthvað.

Það er ekki meðal þeirra líffræðinga sem eru „fullir af þekkingu og lærdómi samtímans" sem við rekumst á virðulega ættfeður sem hafa lifað til 140 eða 150 ára. Við hittum slíkt fólk í hæfilegri fjarlægð frá hinum miklu fræðasetrum, í faðmi náttúrunnar, þar sem það er að hluta til ónæmt fyrir skaða af völdum eiturlyfja og óhóflega úrkynjaðra matvæla. Hversu miklu lengra og heilbrigðara væri líf þeirra, ef þeim væri hlíft jafnvel þeirri hrörnun að hluta sem maturinn þeirra er háður um þessar mundir. Það sem gefur mér rétt og hugrekki til að ögra næstum öllum núverandi hugmyndum um læknavísindi er sú staðreynd að 100 PRÓSENT HÁTTÁT BÆRUR STRAX ENDA Á ÖLLUM SJÚKDÓMUM RÓTÓKLEGA OG SAMTÍMI. Prófaðu og þú munt sannfærast.

Ég er ekki að ýkja þegar ég lít á sem morðingja og glæpamenn allt það fólk sem, með einhverjum ímyndunarafl eða öðru, bannar sjúkum og öryrkjum NÁTTÚRULEGUR NÆRINGUR þeirra - ferskt grænmeti og ávextir - sem eru EINA ÁKEYPIS leiðin til að endurheimta glataða heilsu sína. . Með ömurlegri fáfræði sinni fremja þessir „lærðu vísindamenn" meiri fjöldamorð en Attila eða Hitler gerðu nokkru sinni. Með heimskulegum tilmælum sínum drepa þeir milljónir manna, dag út og dag inn, án nokkurrar léttir eða frests. Meðal sambærilegra meðvitundarlausra glæpamanna eru allir framleiðendur og dreifingaraðilar lyfja, drykkja, tóbaks, hreinsaðs gólfs, brauðs, kjöts, sælgætis, sykurs, tes, kaffis og fjölda annarra skaðlegra vara eins og þessa.
Sérhver verksmiðja sem framleiðir svo óeðlileg, úrkynjuð efni skaðar mannkynið meiri skaða en kjarnorkusprengjur.

Machine Translated by Google

Ég biðla til allra mannúðarsinna að gera það sem þeir geta til að hjálpa mér að koma þessum sannleika á framfæri bæði með töluðu orði og með ritum mínum.

Sérstök skylda er á þeim hráætum, sem læknast hafa af sjúkdómum sínum, að setja upplýsingar um bata sína tiltækt fyrir fjölmiðla og allra ábyrgra yfirvalda.

Að lokum er það brýn skylda blaðamanna að birta yfirlit yfir þær staðhæfingar í dálkum dagblaðs síns og krefjast þess að fá að vita hvers vegna yfirvöld halda áfram í látlausri aðgerðaleysi sínu.

ÞRIÐJI HLUTI

Afrek hrááts

Margir lesendur skrifa mér bréf til að spyrja mig um árangurinn sem næst með því að borða hráefni. Til að seðja forvitni þeirra er ég ánægður með að gefa þeim viðeigandi upplýsingar.

Ári eftir útgáfu fyrsta bindis af armensku minni vinnu árið 1960 gaf ég út styttri bók á persnesku, þar af dreifði ég 4.000 ókeypis eintökum meðal ýmissa stofnana, yfirvalda og fjölmiðla. Dagblöð og tímarit í Teheran veittu bókinni góðar viðtökur og mörg þeirra skrifuðu langa ritdóma í því sambandi.

Bókin vakti töluverða athygli í dómshópum. The eiginmaður hennar hátignar prinsessu Shams Pahlavi, herra Mehrdad Pahlbod, nú menntamálaráðherra, bauð mér heim til sín og tilkynnti mér að bók mín hefði verið heiðruð af athygli Shah (konungs MohamadReza Pahlavi), sem hafði fyrirskipað honum að gera frekari upplýsingar. fyrirspurnir um efnið. Það gleður mig að geta skráð að ég átti sex eða sjö samráð við herra Pahlbod í kjölfarið. Framkvæmdastjóri Rauða ljónsins og sólarfélagsins, Dr. Abbas Naficy, og forstjóri Khajenouri-fæðingarsjúkrahússins, Dr. AbulGhasem Naficy,

Machine Translated by Google

og nokkrir aðrir leiðandi sérfræðingar lofuðu skoðanir mínar og lofuðu mér samvinnu sinni.

Gefin voru út leiðbeiningar um að ala upp fjölda barna á einu barnaheimilanna með hrááti. Auk þess átti að taka upp meginreglur um hráfæði við meðferð sjúklinga á einu barnaspítalanum og við endurbætur á næringarkerfi eins dagfóstrunnar. Því miður lenti ég í reynd á ýmsum hindrunum.

Ég stóð fljótlega augliti til auglitis við stóran her af fordómafullum læknum og embættismönnum, sem ég þurfti að innræta hinum nýju hugmyndum. Þetta var alls ekki auðvelt verk. Allt þetta mál var svo frestað að ég varð þreyttur og hætti við tilraunina með mikilli eftirsjá.

Þessi bilun var þeim mun ömurlegri, vegna þess að ég sá af návígi hvernig ungbörnin í fóstrunum höfðu haldist veik og veik, vegna óeðlilegrar næringar, en á sjúkrahúsunum treystu þau á gervivítamín, eitruð lyf og dýraprótein til að bjarga úr klóm dauðans þessum veikburða, mjóu börnum, sem höfðu þurrmjólk og hvítt brauð að uppistöðu, án móðurmjólkur og náttúrulegrar næringar. Það þarf ekki að bæta því við að ekki var hugsað um nauðsyn náttúrulegrar, gallalausrar næringar.

En þessir tengiliðir, sem og viðvera mín á nokkrum læknaráðstefnum, kenndi mér mjög marga mikilvæga lexíu. Fyrst og fremst áttaði ég mig á því að þrátt fyrir að sjónarmiðin sem ég setti fram séu frumstæðustu og einföldustu náttúrulögmálin, þá eru þau aðeins melt og tileinkuð af fólki sem jafnast á við matsfrelsi og sjálfstæði hugans. Einstaklingur með miðlungs greind getur ekki séð fyrir sér þann möguleika að leikmaður geti gjörbylt öllum læknavísindum nútímans og ruglað mataræðishugmyndum sem eru uppi í vísindaheiminum.

Þess vegna ákvað ég að gefa út hnitmiðað bindi á ensku og leggja það fyrir æðstu vísinda- og stjórnmálahópa.
Til að sigrast á mjög miklum erfiðleikum vann ég 16 tíma á dag við að skrifa bókina, eftir það lét ég þýða hana á ensku og gefa út á

Machine Translated by Google

1963. Síðan dró ég 3.000 heimilisföng úr ýmsum heimildabókum og sendi um 4.000 ókeypis eintök af bókinni til allra ráðamanna heimsins og háskóla, vísindamiðstöðva, alþjóðastofnana og leiðandi dagblaða og tímarita. Ég áritaði reyndar flestar bækurnar og hengdi meðfylgjandi bréf við hverja. Ég taldi þetta fljótlegasta og heppilegasta leiðin til að koma hugmyndum mínum á framfæri um allan heiminn.

Árangurinn fór fram úr mínum sönnustu væntingum. Þúsundir bréfa og dagblaða sem ég fékk á næstu mánuðum lét mig ekki efast um að bókin mín væri lesin af áhuga af öllum helstu mönnum og yfirvöldum í heiminum, sem margir hverjir staðfestu hiklaust sannleiksgildi hugmynda minna.

Undanfarin ár hef ég ekki aðeins horfið frá félagsstörfum mínum, heldur hef ég líka algjörlega yfirgefið persónuleg viðskipti mín til að helga mig bókunum mínum dag og nótt. Samt er það skrítið að segja að það er fólk sem heldur að ég hafi tekið skilið af mér, bara vegna þess að í stað þess að safna auði og eyða tíma mínum í að borða, drekka og skemmta mér, eyði ég öllu sparifé mínu í útgáfu ákveðinna bóka , sem ég dreifi til allra að kostnaðarlausu.

En að mínu mati er engin ánægja í lífinu meiri en sú ánægja sem fæst með óeigingjarnri þjónustu við náungann. Fólk byggir hallarbyggingar og er ánægt með sjón þeirra. Nú hefur hvert hinna fjölmörgu hamingju-, þakkunar- og þakklætisbréfa sem ég fæ á hverjum degi frá öllum heimshornum fullt gildi byggingar fyrir mig. Og þegar bréfið er frá einum, sem læknast hefur af alvarlegum sjúkdómi með ráðum mínum og lítur á mig sem frelsara sinn, þá eru engin takmörk fyrir hamingju minni, sem eykst enn meira af þeirri tilfinningu að allt þetta hafi verið. gert án nokkurs endurgjalds.

Sál mín er kvöl dag og nótt þegar ég sé fólk farast alls staðar vegna svokallaðs óvænts dauðsfalls. Ég skynja greinilega að það fólk DEUR EKKI; þeir drepa sig í heimsku fyrir sakir disks af óeðlilegu og gervi

Machine Translated by Google

mat. Það blæðir úr hjarta mínu þegar ég sé skelfingu lostna móður hrifsa frá saklausu barni sínu göfugustu ávextina og stinga í höndina á honum banvænu brauði, mjólk og kjöti í staðinn.

Í fyrstu ensku bókinni minni hafði ég stuttlega komið inn á næstum allt viðeigandi vandamál. Í þessu bindi hef ég aukið nokkrar fyrri fullyrðingar mínar og talað um nokkrar mikilvægar spurningar í nokkuð lengri tíma, sem gerir efnið skiljanlegra fyrir almenning. Áður en ég lýk bókinni vil ég hins vegar kynna fyrir lesanda viðtökurnar sem fyrstu ensku bókin mín fékk, svo og aðrar útgáfur mínar.

Afrit af bréfi mínu til ráðamanna og annarra leiðandi yfirvalda í heiminum

Vinsamlega heiðra mig með því að þiggja ókeypis eintak af bókinni minni sem ber titilinn "Raw-Eating". Ég vona svo sannarlega að þér finnist mögulegt að verja nokkrum af þínum dýrmætu klukkustundum til að skoða bókina.

Með því að líta á eldaðan mat sem eðlilega mannlega næringu hefur mannkynið í heild sinni í blindni tekið hina banvænu leið til tortímingar.

Samþykkt hugmynda og tillagna sem lýst er í bókinni mun vera til mikillar hagsbóta fyrir velferð þjóðar þinnar.

Nokkur eintök og útdrættir úr svörunum sem bárust:

Bréf frá háttvirti herra Amir Abbas Hoveyda, forsætisráðherra Persíu:

Teheran, 18. október, 1965

Herra AT Hovanessian,

„Ég hef fengið bréf þitt og bókina sem þú hafðir sent með því. Þó ég sé eftir þeirri staðreynd að vegna óhóflegs vinnuálags þar til nýlega gat ég ekki fundið mér tóm til að lesa bókina þína, þakka ég þér kærlega fyrir að kynna hana fyrir mér."

Machine Translated by Google

(Undirritaður) AMIR ABBAS HOVEYDA, forsætisráðherra.

***

Bandaríska sendiráðið, 29. júní 1964.

Kæri herra Aterhov:

Bréf þitt frá 28. mars 1964, stílað til Johnson forseta, hefur verið móttekið í Hvíta húsinu, sem og meðfylgjandi eintak af bók þinni, 'RAW-EATING'.

Sendiráðinu hefur verið falið að senda þér forsetann þakklæti fyrir hugulsemi þína við að veita honum tækifæri til að sjá bókina þína.

WALTER G. RAMSAY,

Aðstoðarmaður sendiherrans í Teheran.

***

Windsor-kastali, 27. apríl, 1964

Kæri herra Aterhov,

Mér er boðið af drottningunni að þakka þér fyrir bréf þitt til The Prince of Wales, og fyrir eintakið af bókinni sem þú hefur skrifað.

Hennar hátign þótti mjög gott af yður að senda þessa bók til sonar síns, og ég á að senda yður innilegar þakkir fyrir drottninguna.

MARY MORRISON, Windsor-kastali, Lady-in-Waiting, Englandi.

***

París, 29 AVR. 1964

Herra,

Machine Translated by Google

Le General de Gaulle a bien regu la plaquette que vous lui avez stefnumóttakandi.

Monsieur le President de la Republique er ákærður fyrir ætlunarverkið að hvetja til þess.

(Undirskrift) Secretaire Particulier.

***

Moskvu, 21. júní 1964.

Kæri herra Aterhov,

Ég þakka með þökk fyrir móttöku bókarinnar þinnar 'RAW FOOD ER NÆRINGARREGLAN', sem ég er að skoða af áhuga.

S. KURASHOV, lýðheilsumálaráðherra, ussr.

***

Phnom-Penh, 9. janúar, 1965

Herra,

Þú ert einlægur endurgjaldslaus við það sem þú sendir 'RAW-EATING'.

Ég er með hvatningarorð, herra minn, l'assurance de ma háhyggja.

NORODOM SIHANOUK UPAYUVAREACH,

Matreiðslumaður de l' Etat du Cambodge.

***

Phnom-Penh, 11''' ágúst, 1964.

Machine Translated by Google

Kæri herra Aterhov,

Með mikilli ánægju hef ég tekið á móti frábæru bókinni þinni sem ber titilinn 'HRÁÁTUR'. Nafn bókarinnar vekur mig djúpa forvitni um innihald hennar.

Eftir að hafa farið í gegnum bókina er ég sannfærður um allan sannleikann sem þú skrifaðir í bókinni...

Bókin er mér svo dýrmæt. Ég geymi hann sem ógleymanlegan minjagrip frá þér.

Nú má ég biðja ykkur um leyfi til að þýða þessa bók á kambódíska tungumálið svo að hún verði þjóð minni sem mestan hag. Ég vona að ný uppgötvun þín á nýjum vísindum muni gera nýja beygju til að lifa af mannkynið í heild sinni.

CHUON NATH JOTANNANO,

Æðsti yfirmaður munkanna í Kambódíu.

***

Phnom-Penh, 25. júlí, 1964.

Herra,

En ákærandi móttaka votre manuel `RAW-EATING' que vous avez eu l'amabilite de me faire parvenir, j'ai l'honneur et le plaisir de vous informer que ce livre m'a beaucoup interesse et je vous en remercie vivement.

NORODOM KANTOL,

Le President du Conseil des Ministres, Royaume du Cambodge.

***

HVÍTA HÚSIÐ, 1. júní 1964.

Machine Translated by Google

Kæri herra Aterhov,

Þakka þér fyrir að senda mér eintak af nýlegri bók þinni. ég er að leita

fram í nokkra lausa tíma þegar ég fæ tækifæri til að lesa hana inn
nokkur smáatriði.

RICHARD W. REUTER, sérstakur aðstoðarmaður forseta og framkvæmdastjóra
Food For Peace, Bandaríkjunum

***

Lúxemborg, 13. maí 1964.

Kæri herra,

Konunglega hátign þeirra stórhertogaynja og arfgenginn, stórhertogi af Lúxemborg, óska eftir að ég viðurkenni móttöku á vinsamlegu bréfi yðar 23. mars 1964, þar sem þú sendir þeim bók yðar „Hráát“.

Konunglegu hátignirnar voru mjög snortnar af þessari vinsamlegu athygli og biðja mig um að senda þér. Þeirra bestu þakkir. Þeir munu lesa bókina þína af miklum áhuga.

Major Germain FRANTZ, Aide-de-Camp.

***

Taívan, 18. ágúst 1964.

Kæri herra Hovannessian,

Ég hef lesið af áhuga bréf yðar frá 12. maí ásamt meðfylgjandi bindi um `Raw-Eating`. Þetta eru mjög umhugsunarverð tilmæli sem þú hefur gefið fyrir mannkynið í heild sinni og ég held að það eigi skilið að skoða þau vandlega af þeim sem hafa áhyggjur af heilsu okkar sjálfra og komandi kynslóða. Vinsamlega þiggðu einlægar þakkir fyrir hugulsemi þína við að senda mér þetta bindi.

Machine Translated by Google

CHEN CHENG, forsætisráðherra Kína.

***

Teheran, 18. október, 1964.

Cher Monsieur,

L'Ambassade de la RSF de Yougoslavie a l'honneur de vous informer d'avoir recu une lettre du Secretariat General de la Presidence de la RSF de Yougoslavie par laquelle est confirmee la reception du livre RAW-EATING' dont vous avez eut l' amabilite d'envoyer au forseta Tito.

Aðalskrifstofan vous remercie cordialement, au nom du President Tito, pour votre aimable envoie.

VLADIMIR MILOVANOVIC, ráðgjafi.

***

Transport House, London, 29. apríl, 1964.

Kæri herra Hovannessian,

Það var mjög vingjarnlegt af þér að senda mér ókeypis eintak af bókinni þinni "RAW-EATING", ég skal nota fyrsta tækifærið til að kynna þér mataræðisreglurnar sem þú setur fram.

AL WILLIAMS, aðalritari,

verkalýðsflokkurinn

***

Washington, 15. maí 1964.

Kæri herra Aterhov,

Machine Translated by Google

Þakka þér fyrir eintakið af bókinni þinni, Raw-Eating', sem ég fékk nýlega. Tekið hefur verið eftir innihaldi þess og ég þakka umhugsun þína við að senda það.

JOHN M. BAILEY, formaður LÝÐRÆÐISNEFNDAR.

***

Bern, 26. febrúar, 1964.

Herra,

Við staðfestum móttöku og viljum þakka þér fyrir afrit af bæklingnum þínum sem ber yfirskriftina:

Raw-Eating (almenn könnun). Allir verða að viðurkenna óaðskiljanleg hráefni líkama síns," sem við höfum lesið af áhuga.
Með hrósi okkar,

SVISSNESKA ALÞJÓÐHEILSUÞJÓNUSTA,

Yfirmaður matvælaeftirlits, RUFFI.

***

Port-au-Prince, 16. júlí 1964.

Kæri herra Aterhov,

Þakka þér kærlega fyrir bókina þína sem ber titilinn `Raw-Eating`. Þessa bók skal lesin frá kápu til kápu vegna þess að hún hefur tekist á við vandamál sem mun verða landinu mínu til hagsbóta.

Ég vona að meðmæli þín í bókinni standist kröfur allra og verða söluhæstur í ár.

DEPARTEMENT DE LA SANTE PUBLIQUE ET

DE LA POPULATION, GERARD PHILIPPEAUX, RITARI

RÍKI,

Machine Translated by Google

Republique d'Haiii.

***

Berlín, 4. júní 1964.

Kæri herra Aterhov,

Forseti þýska alþýðulýðveldisins, Walter Ulbricht, þakkar innilega fyrir bæklinginn sem þú hefur sent honum.

Eins og venjulega er hægt að gagnrýna fullyrðingar þínar í smáatriðum - mikið af því áreiðanlega umfram allt áhyggjuefni sérfræðingsins: læknisins, næringarfræðingsins o.s.frv. Engu að síður erum við alveg sammála þér um að allt kapp verði lagt á að koma á traustu næringarkerfi.

Ríkisstjórn þýska alþýðulýðveldisins, og sérstaklega heilbrigðisráðuneytið, veita þessari spurningu mikla athygli. Til þess að skapa heilbrigt líferni hefur upp á síðkastið verið skipuð nefnd þar sem eitt af markmiðum hennar er að útbreiða réttar meginreglur næringar.

HUTH, aðalráðgjafi, utanríkiskanslari.

***

La Habana, 24. ágúst 1964.

Áætlaður læknir:

Acuso recibo de su amable envio del libro `Raw-Eating', gentileza que su aprecio muy sinceramente y espero disfrutar de su lectura y recoger del mismo, las ideas y orientaciones valiosas quesu experiencia and esta materia noslectura de sue trasmite.

Dr. JOSE R. MACHADO ' VENTURA, MINISTRO-DE SALUD PUBLICA, Kúbu.

***

Machine Translated by Google

La Paz (Bólivía), 10. júlí 1964.

Þakka þér kærlega fyrir ókeypis eintakið af bókinni þinni um 'Raw Eating'. Ég hef ekki enn lesið hana í gegn og aðeins farið yfir ákveðna kafla. Hugmyndirnar sem þú tjáir í þeim eru örvandi þó þær séu umdeildar. Ég er ekki enn í þeirri stöðu að tjá mig um þær, en ég vil þó upplýsa þig um viðtökur bókarinnar þinnar og áhugann sem hún vakti hjá mér.

Dr. GUILLERMO JAUREGUI G. Lýðheilsumálaráðherra.

***

Beograd, 20. apríl, 1964.

Þetta er til að þakka þér fyrir að senda mér ókeypis eintak af bókinni þinni sem ber titilinn 'RAW-EATING', sem mun örugglega vekja mikinn áhuga meðal þeirra sem hafa áhyggjur af vandamálum við hæfilega næringu.

MOMA MARKOVICH , Alríkisráðherra heilbrigðis- og félagsmálastef

***

Einnig hafa borist hvatningar- og þakklætisbréf frá eftirfarandi persónum:

Hollandsdrottning; Danakonungur; konungur af Svíþjóð; konungur Belgíu; Antonio Segni, forseti Ítalíu; Adolf Scharf, forseti Austurríkis; Fransico Orllch, forseti Kosta Ríka; S. Radhakrishnan, forseti Indlands; de Lisle, ríkisstjóri Ástralíu; Urho Kekkonen, forseti Finnlands; Eamon de Valera, forseti Írlands; P. Van de Calseyde, læknir

framkvæmdastjóri Alþjóðaheilbrigðismálastofnunarinnar, Kaupmannahöfn, Danmörku; Miss la Marsh, heilbrigðis- og velferðarráðherra, Kanada; CH. Shapirah, innanríkisráðherra, Ísrael; Alfonso Ponce Archila, heilbrigðisráðherra, Gvatemala; Abbebe Retta, lýðheilsuráðherra, Eþíópíu; Yuichi Saito, aðaltengiliður, heilbrigðisráðuneyti og

Machine Translated by Google

Velferð, Tókýó; Shri Mohanlal Vyas, heilbrigðis- og vinnumálaráðherra, Gujarat, Indlandi; MacEntee, heilbrigðisráðherra, Írlandi; Marga AM Klompe, heilbrigðisráðherra, Hollandi; Giorgio Borg Olivier, forsætisráðherra Möltu; Gudrun Sanz og Elsie Waerndt, Nobel Foundation, Svíþjóð; J. Grimond, Leater frá Frjálslynda flokknum í London; Pierre Werner, forsætisráðherra Lúxemborgar; Sean F Lemass, forsætisráðherra Írlands; Robert G. Menzies, forsætisráðherra Ástralíu; Mehdi Nawaz Jung, ríkisstjóri Gujarat á Indlandi; Maharaja Shri Jaya Chamaraja Wadiyar Bahadur, ríkisstjóri Madras á Indlandi; SK Patil, matvæla- og landbúnaðarráðherra, Indlandi; PC Sen, yfirráðherra Vestur-Bengal á Indlandi; William Gopallawa, ríkisstjóri Ceylon; Lester Pearson, forsætisráðherra Kanada; Sampurnanand, ríkisstjóri Rajastan á Indlandi; Shri Partap Singh Kairon, yfirráðherra Punjab á Indlandi; Robert Fraser, Independent Television Authority, London: Mr.

Sarnoff, forseti, National Broadcasting Company, New York, og svo á...

Bréf hafa verið send til margra landa en eins og þú tekur eftir þá hafði hluti af póstinum verið sendur til stjórnmálamanna í veikari löndum með meiri hungur og fátækt og önnur vandamál vegna rangrar, hættulegrar og andfrelsisstefnu þeirra, þannig að ef þeir breyta um leið og hjálpa fólki sínu þá getur það orðið rík og friðsöm þróuð þjóð. Raw Veganism er lykill fyrir þá ef þeir breyta um leið.

Eftirfarandi tilkynning var birt í opinberu stofnun Vegan Society, Bretlandi (september 1964): „Hið hörmulega missi 10 ára sonar síns og 14 ára dóttur vegna þess sem hann komst að sem óeðlileg næring, gerði Arshavir Ter Hovannessian til að rannsaka mataræði djúpt — niðurstaðan er í „RAW-EATING“, bæklingi (7/2d) sem við erum ánægð með að hafa fengið frá Teheran.

Á sannfærandi hátt eyðileggur hann næstum allar fyrirfram gefnar hugmyndir okkar um mataræði, og jafnvel vegan, með eldaðan mat, gæti fundið fyrir smá skjálfti.

Machine Translated by Google

Það er engin vitleysa í tilbúnum vítamínum og ef til vill í hreinskilni sinni við hráfæði gæti hann hafa vísað veginn í kringum B12-vítamín og önnur „nauðsynleg“ vítamín.

Við getum ekki gefið rök hans, en í dóttur hans, sex ára Anahit, sem hefur aldrei neytt einn einasta bita af soðnum eða úrkynjuðum mat á ævinni, er sláandi sönnun fyrir virkni mataræðisins sem hann hefur þróað og sem við vitnum í hér..."

Þeir prenta síðan í heild sinni viðaukann sem gefinn er í lok blaðsins bók, sem og mynd Anahits.

***

Wilmslow, 20. apríl, 1964:

Þakka þér kærlega fyrir vinsemd þína við að senda eintak af Raw-Eating'. Ég er viss um að hugmyndin er í grundvallaratriðum traust og við þekkjum hina gríðarlegu úrbóta eiginleika hráfæðis.

Ef þú vilt senda mér mynd af yndislegu dóttur þinni Anahit (eins og á bakhliðinni), mun ég gjarnan birta hana í THE BRITISH VEGETARIAN síðar á þessu ári ásamt viðauka úr bók þinni.

GEOFFREY L. RUDD, ritari og ritstjóri, GRÆNTÆRUFÉLAGIÐ

Geoffrey L. Rudd, Bank Square, Wilmslow, Cheshire, Englandi.

***

Malaga, 28. maí 1965.

Kæri vinur,

Vinsamlegast sendu okkur í einu tugi eintaka af frábæru bókinni þinni um 'Raw-Eating'. Við munum senda endurgreiðslu strax við innheimtu, á endursöluverði. Við munum fara í fyrirlestraferð um England og Wales í haust og vonumst til að nýta bókina til góðs þar.

Machine Translated by Google

H. JAY DINSHAH, forseti, BANDARÍSKA VEGAN SOCIETY, H.Jay Dinshah, Pres. Malaga, New Jersey, Bandaríkin

***

Sonur Dr. Bircher-Benner látinn, Dr. Ralph Bircher, setti inn a sex síðna leiðandi grein í DER WENDEPUNKT, orgeli Bircher-Benner Clinic í Zürich (maí, 1964), undir titlinum "Alles-oder-nichts-Lehren fiber Ernahrung" (All or Nothing-Doctrine of Næring), sem má í grófum dráttum draga saman sem hér segir:

„Í tveimur mismunandi heimshornum, tvö algjörlega andstæð kenningar um næringu hafa verið settar fram. Í Kaliforníu hefur tilraunamaður að nafni Wirnitz búið til nánast bragðlaust næringarduft úr blöndu af 48 efnum. Með þessu tilbúna „mat" gerir hann tilraunir á 18 dæmdum og án þess að bíða eftir niðurstöðunum lýsir hann tilvonandi blaðamönnum fúslega allt of snemma." Eftir að hafa talað aðeins meira um fáránleika þessa svokallaða vísindamanns heldur gagnrýnandinn áfram Á hinn bóginn höfum við litla bók á rýniborðinu okkar með algerlega andstæðri kenningu um næringu, sem táknar „Allt-eða ekkert" sjónarmið: Aterhov/Raw-Eating. Ritið er gæddur traustum rökum, er skrifað í framúrskarandi enska og er samantekt á tveimur stórum armenskum bindum.

Maður skynjar í því nærveru sonar hinnar gömlu hámenningar Aryana. Með ekkert smá sjálfstraust... hann táknar hreina grænmetisnæringu sem náttúrulegasta og eina rétta fæðuna fyrir manneskjuna, og á okkar málamiðlanaleitartíma gerir hann þetta af svo ferskum, hreint út sagt ofurmannlegri algerleika að að öllum líkindum myndi borga fyrir að þýða þessa litlu bók á þýsku."

Eftir að hafa rifjað upp aðalatriðin í hugmyndum mínum eitt af öðru nefnir rithöfundurinn ákveðnar vísindalegar staðreyndir sem tala mér í hag;

"Þegar fyrir fjörutíu árum síðan velti Walter Sommer fyrir sér hvers vegna Bircher-Benner hefði ekki gengið svo langt í skynjun sinni að lýsa því yfir að hráfæði sé eina næringin fyrir mannfólkið. Í þágu Aterhovs er sú staðreynd að samkvæmt nýjustu rannsóknum (Reader's Digest, janúar, 1964)

Machine Translated by Google

maðurinn hefur í raun lifað á (nánast hreinni) hrári grænmetisnæringu í milljón og hálft ár og þar með, má ætla, að hann hafi náð sínum hæsta náttúrulega þroska. Í þágu Aterhov eru sláandi skilningur á skorti á jafnvægi milli næringarefna og vítamína í dag, „örvað hungur", „tíma leynd (Dammerungszone) við heilsubrest", hlutverk „landslags" í smitsjúkdómum, hið mikla hagkerfi í efnaskiptum við næringu ferskra grænmetis, líffræðilegir yfirburðir jurtapróteina, sérstaklega í hráfæði, heilleika næringarefna, sem aldrei má raska, og horfur á slíkri næringu í ljósi skorts á matvælum um allan heim. "

Að sögn gagnrýnandans veifar karlmenn á milli þessara tveggja öfgapóla. Að hans mati væri væntanlega rétt „að hvíla sig aldrei í miðjunni." Og hann ráðleggur lesandanum að standa mun nær Aterhov en Wirnitz.

***

Ashingdon, Rochford, 28. febrúar 1964.

Kæri herra,

Þakka þér fyrir að sjá bókina þína Raw-Eating'. Ef þú þekkir listann okkar af ritum muntu átta þig á því að við erum hjartanlega sammála grundvallarforsendum þínum. Við erum í fullri samúð með sjónarhorni þínu og erum óhjákvæmilega sammála niðurstöðum þínum í ljósi starfsemi þessa fyrirtækis.

Okkur líkar nálgun þín á viðfangsefninu matur fyrir börn. Það er mjög góð svo sannarlega. Það er svo satt að unga barnið þarf að hafa náttúrulegan smekk fyrir hráum ávöxtum vísvitandi í þágu eldaðs matar. Og við dáumst að yfirgripsmikilli meðferð þinni á viðfangsefni þínu, því á 53 blaðsíðum sem þú hefur vissulega fært öll rök fyrir því, hvort sem það er frá sjónarhóli heilsusamlegs lífs eða til að sigrast á og/eða koma í veg fyrir sjúkdóma og taka tekið tillit til

Machine Translated by Google

læknisfræðilegar og efnahagslegar afleiðingar, jafnvel snerta siðferðilega niðurstöðu fyrir heiminn í heild.

...Því miður fá velgjörðarmenn mannkyns ekki lof og önnur (efnisleg) umbun nema þeir vinni í gegnum 'stofnunina'. Annars hvað gæti maður ekki gert við jafnvel tíunda af þeim hundruðum þúsunda punda sem gefin eru til "rannsókna" af vísindamönnum sem mjög oft draga aðeins eyður eftir tíma, jafnvel þótt niðurstöðurnar hafi í raun ekki skaðað.

THE CW DANIEL COMPANY LIMITED Ashingdon, Rochford, Essex, Englandi.

***

Mexíkó, DF 23. apríl 1964.

Kæri herra Hovannessian:

Við höfum nýlega fengið bókina þína RAW-EATING' og aðeins í a innsýn, ég geri mér grein fyrir því að það er mjög áhugavert og að þú ert virkilega að gera gott starf að reyna að sannfæra fólk um að það besta af öllu sé að fylgja náttúrunni án þeirra fáránlegu breytinga sem mannkynið hefur gert við hana.

Ing. CARLCS PRIETO LOSANO. Framkvæmdastjóri. INTER - AMERICAN ASSN. OF SANITARY ENGINEERING, Alfonso Herrera, 11-103, Mexíkó 4, DF

***

Friends House, 13. apríl 1964.

Bókin þín um Raw-Eating' kom til Vinaþjónusturáðs og ég hef haft áhuga á að lesa hana. Ég mun senda það áfram til Bókasafns vina grænmetisætafélagsins, þar sem ég vona að það geti nýst öðrum.
Þakka þér fyrir það góða starf sem þú hefur verið að vinna í skrifum þínum og að lifa á þennan einfalda hátt með hráu náttúrulegu matnum. Það finnst mér merki um von um næringu heimsins og frið á jörðu. ég trúi því

Machine Translated by Google

ætti að gera okkur næmari fyrir andlegu ljósi. Sem stendur er ég „vegan“ (grænmetisætur, tek ekki egg, mjólk, hunang o.s.frv.), svo ég met tillögur þínar og ég er þakklátur fyrir að fleiri eru að sjá þetta sem rétta lífshætti. Nú eru til ýmis samfélög, mannúðarsinnar sem eru grænmetisæta og friðelskandi, og þau ættu að stuðla að einingu heimsins.

QUEENIE DAWE, Friends House, Euston Rd. London, NWI

***

Ísrael, 22. janúar, 1965.

Kæri herra,

Eftir að hafa lesið bókina þína Raw-Eating', langar okkur að lesa hinar bækurnar þínar á ensku... Ef fólk myndi bara hugsa og skilja að það getur verið heilbrigðara og hamingjusamara án alls ruslsins sem það er að taka inn í líkama sinn! Þú ert spámaður okkar tíma.

M. NEZAH, Dr. Of Naturopathy, Pres. Ísrael Naturopathic assn.
Nezah Estate, Mishmar Hashiv'a, Ísrael.

***

Kæri herra:

Ég hef lesið bókina þína Raw-Eating' og mér líkar hún mjög vel. Það er mjög áhugavert í alla staði, því maturinn verður að borða eins og náttúran framleiðir hann.

Grundvallaratriði þín eru þau sömu og ég hef haldið uppi í bókum mínum og skrifum fyrir löngu... Mig langar að þýða það á spænsku, ef þú samþykkir hugmyndina. Ef þér er sama, vinsamlegast sendu mér afrit fyrir mig. Ég er að endurskoða það fyrir spænskt tímarit: Bionomia, gefið út í Madrid á Spáni...

A. Severon, doktor í náttúrulækningum, Colunga, La Riera, Spáni.

Machine Translated by Google

***

Boston, 5. júlí 1966.

Kveðja herra Aterhov:

Meðfylgjandi finnurðu tíu dollara fyrir sjö af bæklingunum þínum sem bera yfirskriftina Raw-Eating'. Þetta mun skilja eftir þrjá dollara til að standa straum af kostnaði við að senda eins mikið af fréttabréfi þínu nr.1 og þú mögulega getur.

Við höfum mikinn áhuga á fréttabréfinu þínu nr. Við teljum viss um að það muni verða mörgum til blessunar.

Við munum meta það ef þú gefur okkur leyfi til að gera eftirlíkingarafrit af fréttabréfi þínu nr. 1 þar sem við myndum auðvitað ekki íhuga að gera þetta án þíns leyfis. Ef leyfi er gefið munum við ekki bæta við eða draga frá einu orði. Við erum samtök sem ekki eru rekin í hagnaðarskyni og þráum einlæglega að hjálpa þjáðu mannkyni að finna leið sína aftur til heilsunnar sem náttúran ætlaði okkur að búa yfir. Við erum sannfærð um að þú ert líka knúinn áfram af sömu löngun.

Ég vona, kæri herra Aterhov, að þú munir veita þessu persónulega athygli þína og láta mig heyra frá þér með flugpósti um leið og þér hentar. Við kunnum líka að meta það mjög ef þú lætur fylgja með nokkrum af fréttum þínum nr. 1 í flugpóstbréfinu þínu.“

Stofnandi, THE RISING SUN, NATIONAL MEDICAL- PHYSICAL RESEARCH FOUNDATION, INC.

Skipulögð árið 1908 sem «Fundamental Research Society» af Nicola Tesla, Thomas Edison og Francis Richards. ANN WIGMORE, DD Framkvæmdastjóri, 25 Exeter St. Boston

***

Los Angeles, 23. júní 1966.

Machine Translated by Google

Kæri Bróðir minn:

Rithöfundurinn komst nýlega yfir vel skrifaða og upplýsandi bók þína, sem ber titilinn Raw-Eating', og hefur haft mjög gaman af skoðun hennar. Hann þráir að óska þér innilega til hamingju með þessa lærðu kynningu, og sérstaklega fyrir hugrökkan stuðning þinn og stuðning við að borða óeldaðan, náttúrulegan mat.

Þessi mataræðisaðferð hefur lengi verið einlæg áskrifandi að, reyndar þegar hann tók þátt í framleiðslu á rafsegulmeðferðartækjum, skrifaði hann nokkra mataræði fyrir lækna og hjúkrunarfræðinga fyrir um 40 árum eða árið 1926, sem mælti með að „hrá“ væri yfirgnæfandi. matur í daglegu mataræði...

Rithöfundurinn stundaði einnig langar rannsóknir á sviði rafsegulgeislunar og geislunar, og síðar í mikilvægum viðfangsefnum landbúnaðarefnafræði, sem fólst ekki aðeins í megindlegum, heldur eigindlegum kröfum til að mæta skelfilegum þörfum mannkyns í dag...

Áður en lengra er haldið, megum við spyrjast fyrir um hvort eitthvað af þínum fyrri voru bindi skrifuð á ensku? Það er tekið fram að ein þeirra var gefin út á armensku. Ef svo er, myndi rithöfundurinn vilja læra það sama til að komast að meiri skilningi á virtu mannúðarstarfi þínu.

Til skýringar má taka fram að rithöfundurinn hafi helgað töluverður tími og fyrirhöfn til að ljúka yfirgripsmikilli ritgerð, það er um það bil lokið, sem ber titilinn The Supersensible Rescue of Man', sem sannarlega nær yfir djúpstæð efni...

Áður en þú hættir þessu bréfi, má rithöfundurinn segja að bókin þín sé metið framlag til mannkyns og verðskuldi víðtækan lestur og rannsókn? Maðurinn kemst ekki að því að jurtalífið sé eina fullnægjandi matarverksmiðjan og að hvorki dýrið né hann geti verið til án plöntunnar, til að búa til og veita í samhæfanlegu formi nauðsynleg steinefni og kjarna í lífrænu ástandi til næringar hans. Hann virðist enn líta á

Machine Translated by Google

„hrátt“ sem óhreinsað, gróft, óhæft og óundirbúið til notkunar eða ánægju...

Eins og hinn mikli læknir Alexis Carrel skrifaði fyrir nokkrum áratugum: „Karlmenn geta ekki fylgt nútímasiðmenningu á núverandi braut því þeir eru að hrörna. Þeir hafa heillast af fegurð vísindanna um óvirkt efni. Þeir hafa ekki skilið að líkami þeirra og vitund eru háð náttúrulögmálum, óljósari en, en jafn óumflýjanleg og lögmál himnaheimsins (stjörnuheimsins). Þeir hafa heldur ekki skilið að þeir geta ekki brotið þessi lög án þess að vera refsað. Þeir verða því að læra nauðsynleg samskipti alheimsins, samferðamanna sinna og innra sjálfs síns, og einnig vefja þeirra og huga. Ef hann myndi úrkynjast myndi fegurð siðmenningarinnar, og jafnvel glæsileiki efnislegs alheims, hverfa. Dr. Carrel vísar oft til þeirrar staðreyndar að bygging fleiri og fleiri frábærra sjúkrahúsa sigrast ekki á nauðsyn þess að takast á við orsakir frekar en stöðugt að takast á við afleiðingar einar og sér.

Við höfum því mikið að gera til að fræða mannkynið og snúa aftur til náttúrulegra grundvallarþátta, skynsemi og uppfylla skyldur okkar og skyldur.

Dr. ARIHUR B. WALKER, 439 S. Sherbourne Drive, Los Angeles, Kaliforníu, Bandaríkju

***

Allegany, NY 28. október 1966.

Kæri herra Aterhov,

Ein af bókunum þínum 'Raw-Eating' er komin í mínar hendur og ég er það mjög hrifinn af innihaldi þess; svo mikið að ég hef tekið upp Raw Eating fyrirkomulagið. Ég er með býli hér þar sem ég rækta mína eigin ávexti, hnetur og grænmeti á lífrænan hátt og ég hef áhuga á að hjálpa öðrum í gegnum Raw Eating að ná fullkominni heilsu; svo með þetta í huga sendi ég þér bankavíxil upp á $20,00 til að standa straum af greiðslu fyrir 30 eintök af

Machine Translated by Google

Bókin þín. Mér þætti líka vænt um nokkur eintök af fréttabréfi þínu nr. 1 til að gefa vinum mínum...

Ég mun gera allt sem ég get til að kynna bókina þína hér á landi þar sem hún hefur hjálpað mér að finna góða leið til raunverulegrar heilsu. Ég á mikið fylgi hér í Bandaríkjunum og ég er hollur í þágu GÓÐRA HEILSU með réttu mataræði og að lifa. Ég er meðlimur í American Natural Hygiene Society. Ég ætla að halda áfram að dreifa fagnaðarerindinu um Raw-Eating' í gegnum bókina þína og trúi því að það muni koma miklu fleiri pöntunum í meira magni fyrir bókina þína. Hér á ég fallegan bæ og ef þú kemur hingað til lands er þér velkomið að koma og dvelja sem gestur minn.

Mr.AJRUGGIERI, W. 5 Mile Rd. Allegany, New York. forseti af GOOD GUYS OF THE GLOBE *"Peace: Good Will Towards Men"*

***

Meadows of Dan, 1. september 1966:

Kæri vinur, ég er vegan og hráfæðismaður, ég prédika og kenni þetta. Ég fann blaðið þitt nr. meira af þessu til að gefa sjúkum vini mínum ókeypis?... Ég á dýrmæta bók 'Nature The Healer' eftir John T. Richter, en ég þarf að sjá hvað þú segir. Vinsamlegast sendu mér 'Raw-Eating', og ef þetta er jafnt og Nature The Healer mun ég þurfa mörg þeirra til að gefa meðbræðrum mínum. Ég er líka smáritahöfundur en ég er ekki læknir...

11. desember 1966:

Ég var meira en feginn að fá bækurnar ásamt góðu bréfi þínu... Vinur, mér finnst bókin þín vera toppur; Ég var að leita að minni en Nature The Healer. Það er ekkert betra starf en að upplýsa fólk um gildi hráfæðis. Ég held að bókin þín þjóni þörfum mínum núna, eins og stærri bókin, og hún dregur líka fram fleiri góða hluti. Já, ég get notað bækurnar sem þú sendir... mig vantar meira af þínum

Machine Translated by Google

bækur. Ég er að fara í trúboðsferð til Flórída og ég gæti notað mikið af bókunum þínum í þessari ferð. Ég er til í að dreifa hrááti í þessu formi og ég er líka beðinn um að taka ákveðin tilfelli yfir til að koma þeim á hráfæði. Núna liggur kona á dauðastað, næstum uppgefin til að deyja af læknum. Hún er að biðja mig um að aðstoða sig við að komast í megrun, ég vona að ég geri þetta fljótlega...

Frú IW Carroll, Box 240, Meadows of Dan, Va. Bandaríkjunum

***

Ísrael, 22. ágúst 1966:

Mjög kæri herra Aterhov. Það er með mikilli ánægju að í dag kláraði ég að lesa frábæru bókina þína RAW-EATING'. Ef mannkynið mun einn daginn átta sig á mikilvægi náttúrulegrar fæðu mun þetta vera upphaf nýs tímabils í sögu mannlífsins; það verður einfaldlega PARADÍSIN.

Með leyfi þínu leyfi ég mér að kynna mig. Ég heiti Joseph Razon, ég er 43 ára, kom til Ísrael fyrir þremur árum og starfa sem læknir í Kupat Holim læknastofnuninni. Mér finnst ég ekki hamingjusamur í venjubundnu daglegu starfi mínu, því mér er skylt að skrifa upp á lyf (eitur). Þó ég reyni að ávísa sem minnstum magni (primum non nocere), þá er ég ekki sáttur við eitur-pusher-ið! Ég verð að vinna því ég er giftur maður! Konan mín er frá Teheran... Eftir að hafa lesið bókina þína datt mér í hug að skrifa þér og spyrja hvort þú gætir sent okkur bókmenntir á persnesku handa konunni minni. Ég er viss um að ef hún les um náttúrulegan mat og áhrif þess á lífveru mannsins mun hún ekki þora að fæða barnið okkar (við eigum von á barni) með dauðum frumefnum!

Mig langar að gefa þér nokkrar upplýsingar um starfsemi mína í Istanbúl fyrir nokkrum árum. Ég var aðalritari 'The Turkish Vegetarian-Hygienist Society' og var einn virkasti meðlimur hreyfingarinnar. Þar sáu læknasamtökin og efnaiðnaðurinn hættu í grænmetishreyfingunni okkar vegna eiturefna sinna og sem gyðingur var ég veikasti punkturinn sem þeim fannst auðvelt að eyða. Þeir

Machine Translated by Google

gerði manneskju minni ansi mikið tjón og ég varð að fara að eilífu frá landinu sem ég fæddist í, þar sem ég hafði lært og hvers fólk ég elskaði. En ég varð að koma til Ísraels. Sem betur fer getum við talað og skrifað frjálslega um grænmetisætur og náttúrulegt líf. Það eru meira en 20 náttúrulæknar og við erum líka með þorp grænmetisæta, AMIRIM, nálægt borginni SATAD í Galil fjöllunum!

Fyrir viku síðan heimsótti ég þennan stað í annað sinn, ég var ánægður og vildi vera og búa þar. En fyrst og fremst verð ég að sannfæra konuna mína. Vinsamlegast, ég bið þig um að senda mér bókmenntir á persnesku um efnið.

Það var unun að horfa á myndina hennar ANAHIT, svo heillandi og heilbrigt. Maður getur fundið heilsu hennar með því að horfa á myndina hennar.

12. nóvember 1966:

Það var sönn ánægja að fá mjög áhugaverða bæklinginn þinn Raw-Eating' í persneskri útgáfu. Ég er þér þakklátur og vona að konan mín skilji efnið betur. Ég vona líka að barnið mitt verði undanþegið skaða af soðnum, óeðlilegum mat!...Þrátt fyrir störf mín í læknasamtökunum annast ég fólk sem vill fylgja hollustuhætti. Þegar ég var í Tyrklandi var ég að sjá um sjúklinga mína sem náttúrulegur hreinlætisfræðingur. Núna í Ísrael þarf ég fyrst að lifa af, svo ég þarf að vinna í læknastofnuninni.

Fyrr eða síðar þarf ég aðeins að vinna á lyfjalausu sviði. En án heilsuhælis er þetta ekki nógu fullnægjandi, svo ásamt nokkrum náttúrulæknum erum við að leita að fólki sem er tilbúið til að hjálpa okkur! Ég vona að ég segi þér meira frá því í náinni framtíð.

Dr. JOSEPH RAZON, 170/2 Arlozorov St. Kiryat- Malakhi, Ísrael

***

Baldwin Park, Kaliforníu 14. apríl 1966.

Kæri vinur:

Machine Translated by Google

Það gladdi mig að sjá grein þína um Raw-Eating í 'Mount Zion Reporter' frá Jerúsalem, Ísrael. Ritstjórinn er bróðir minn. Það gleður mig að þú sagðir frá bókinni þinni í blaði hans. Ég hef mikinn áhuga á fleiri bókmenntum um hráfæði, svo ég sendi pöntunina mína, mína fyrstu, þar sem ég ætla að dreifa þessum nauðsynlega sannleika.

20. júní 1966.

Ég fékk dýrmætu bækurnar þínar. Þeir eru bara það sem ég þarf... ég met bækurnar mjög mikið, og vona að margir í mismunandi þjóðum finni þær þar sem ég var svo heppinn að gera það...

13. nóvember 1966. Það gleður mig að nú get ég pantað fleiri bækur þínar, Raw-Eating'. Þeir eru það sem fólk þarf. Ég vildi senda þessa pöntun miklu fyrr, en beið þangað til ég gat sparað peningana. Ég held að næst geti ég pantað fyrr, þar sem ég er búinn að sjá um hluti... Ég bý ein, verð 89 ára 5. febrúar 1967, svo ég kemst ekki út með bækurnar og sel þær sem ung manneskja gæti. Ég skrifa nafn mitt og heimilisfang í bækurnar og lána þeim sem munu lesa þær. Ég vil að bækurnar hreyfist um svo ég geti ekki gefið þær út til að liggja í húsi einhvers... Ég hef reynt að fylgja náttúrulegu mataraðferðinni eins og ég best vissi í næstum öll

síðustu tvö ár. Ég vann í garðinum mínum allan þennan dag og ég er ekki þreyttur...

ORAF. CARPENTER, Kaliforníu, Bandaríkjunum

***

Alberta, 9. apríl, 1966.

Kæri herra,

Ég er lesandi 'Mount Zion Reporter' og hef áhuga á greininni 'Value of Raw Food'. Ég er 75 ára UNGUR og langar að sjálfsögðu að njóta góðs af gæðum hráfæðisins. Ég hef verið íþróttamaður fyrr á dögum – en tileinkað mér mataræði fyrir eldaðan mat.

Machine Translated by Google

Vandamálið er að fá rétta tegund af grænmeti og ávöxtum - laus við steinefnasprautur, hér í Kanada.

GEORGE BAIN SUTHERLAND, Kanada.

***

Swansea, 1. mars 1964.

Kæri herra Aterhov,

Snemma í janúar, á meðan þú horfir á 'TOnight' dagskrána á sjónvarpstækið mitt varð ég rafmögnuð af því að skoða bókina þína og af því að heyra nokkra útdrætti lesna úr henni. Ég var mjög áhugasamur um að fá eintak af bókinni þinni. Svo ég skrifaði upp á BBC til að fá nauðsynlegar upplýsingar um útgefanda o.s.frv. Því miður var mér tilkynnt, að lokum, að það væri ekki hægt að fá það hér á landi. Hins vegar sendu þeir mér eina heimilisfangið sem þeir höfðu, svo ég ákvað að skrifa þér þó ekki væri nema til að þakka þér og óska þér alls hins besta við að koma skilaboðum þínum á framfæri. Ég er innilega sammála því að matarfíkn er skaðlegastur allra lösta. Hvílíkur heimur gæti þetta verið, ef mannkynið breytti matarvenjum sínum eins og hvatt er til í bók þinni. Fordæmi þitt er hæsta viðleitni í þágu mannanna í heiminum í dag. Sæl þér — æðsti spámaður þessarar aldar...

29. apríl 1964. Hvílíkur dagur var síðasta miðvikudaginn þegar bókin þín og bréfið barst. Það hefur gleypt mig og stundum brugðið mér. Umfram allt hefur það upplýst og veitt mér innblástur að nýju. Frá því ég var barn, þegar ég lagði á minnið nokkrar tilvitnanir í sunnudagaskólanum, hef ég leitað að SANNLEIKNUM. ('Og þér munuð þekkja sannleikann, og sannleikurinn mun gera yður frjálsa'). Leitin leiddi mig í gegnum mismunandi kirkjur, í skynsemishyggju, síðan til grænmetisæta með matarumbótum og náttúrulækningum og að lokum til guðspeki með einu ásættanlegu (fyrir mér) skýringuna á vandamálum lífsins - karma og endurholdgun. Hvað þetta hefur verið langt ferðalag. Og hér, loksins, þegar ég horfi á bókina þína, finnst mér "ÞETTA ER ÞAÐ". Þakka þér fyrir svo frábæra gjöf og hafðu bréf þitt líka dýrmæt...

Machine Translated by Google

3. febrúar 1966. Það var mikið gleðiefni að heyra í þér aftur, og til lærðu af fylgiseðlinum þínum af þeim fjölmörgu árangri sem þeir sem fylgja fordæmi þínu hafa náð... Þú munt hafa áhuga á að vita um mitt eigið barnabarn. Hann fékk taugaáfall árið 1964 og lá á geðsjúkrahúsi í stuttan tíma. Fljótlega eftir að hann kom út gat ég sent honum eintak af bókinni þinni... Hann tók sig til í Raw-Eating eins og önd að vatni og náði frábærum bata. Það breytti öllu viðhorfi hans og persónuleika og hann er nú að ná góðum árangri í náminu. Hann er listnemi við háskólann í Manchester.

Frú Gena Harries, 11Hston Place, West Cross, Swansea, Glamorgan, Englandi.

***

Suðurhaf, 20. febrúar 1964.

Kæri herra,

Ég væri þakklát ef þú myndir gefa mér upplýsingar um hvernig á að fá bókina sem heitir 'RAW- EATING' eftir ATERHOV. Breska ríkisútvarpið í London gaf mér heimilisfangið þitt þar sem þeir sögðu mér að bókin væri ekki fáanleg á bresku. Ég væri mjög til í að eiga eintak.

19. mars 1964. Kærar þakkir fyrir bókina þína um Raw-Eating' sem mér barst síðastliðinn fimmtudag, 12. mars. Innihald bókar þinnar var mér svo sannarlega opinberun, yndislegasta bók sem ég hef lesið um þarfir og kröfur manneskjunnar. Ég hugsaði líka hversu einlægt og hugljúft þema bókarinnar var út í gegn. Ég þakka lengd náms og tíma sem hlýtur að hafa farið í átakið við gerð og undirbúning bókarinnar. Þetta er mjög léleg tjáning á því hvernig mér líður í raun og veru og ég mun gera mitt besta til að vekja áhuga annarra, en það verður ekki auðvelt verkefni að vita hvað fólk er og hversu tregt það er til að breyta venjum sínum, sérstaklega að borða sjálfur. Engu að síður mun ég reyna eftir fremsta megni að sannfæra þá og fá þá til að senda eftir bókinni þinni... Ef þú hefur áhuga mun ég láta þig vita af og til hvernig gengur...

Machine Translated by Google

Frú VM Snelling, 26 Victoria Rd. Southsea, Hants, England.

***

Santa Rosa, 27. nóvember 1964.

Kæri herra,

Ég hafði ánægju af að lesa bókina þína, 'Raw-Eating', og langar mjög mikið til að eiga eina fyrir mig. Eftir að hafa rætt það við tvo vini mína, hafa þeir líka áhuga á að fá einn slíkan, svo ég læt fylgja með peningapöntun upp á $4,50 fyrir þrjár bækur... Ég hlakka mest til að fá þessar bækur... ég er 100 prósent 'raw fooder', og er að dreifa góðu orði meðal áhugasamra. Hráfæði hefur bjargað lífi mínu.

21. janúar 1965:

Við móttöku 15 eintaka af 'Raw-Eating' með viðhengi reikningi þar sem ég bið um upphæðina $10.00, læt ég fylgja með bankavíxli... auk $10.00 til viðbótar fyrir 15 fleiri eintök af Raw-Eating.' „Ég þakka sannarlega tækifærið til að hjálpa fólki að skilja nauðsyn þess að borða hráfæði, með þessu frábæra verki þínu. Takk fyrir.

2. febrúar 1965:

Eintak af 'Let's Live' tímaritinu er þitt til að lesa Martin Reinecke grein, "Ævintýri í hráfæði".

Í blaðinu þessa mánaðar er bréf mitt sem segir frá því hvernig við hjónin byrjuðum að borða 100 prósent hráfæði. Við erum mjög áhugasöm um þetta og munum halda áfram að hjálpa Martin að kynna þennan matarhætti eins og við getum.

Þín eigin bók, `Raw-Eating`, er einfaldlega frábær. Ég er svo ánægður með dreifa því meðal fólks sem er að sækjast eftir þessari þekkingu. Þeir eru að vísu mjög fáir í augnablikinu, en ég trúi því að með tímanum muni skilningurinn koma til margra. Það er mjög ánægjulegt að vinna hljóðlega með þeim sem vilja hlusta.

Machine Translated by Google

6. maí 1965:

Ég fékk bréf þitt þar sem þú baðst um bakútgáfur „Við skulum lifa“ en ég Fyrirgefðu Heilsubúðin hefur selt öll eintökin. Ég sendi þér maíblaðið og mun halda áfram að senda eftirfarandi tölublöð nema þú viljir taka áskrift.

Ég sendi afrit af bréfi þínu til Martin Reinecke til að leiðrétta febrúargrein hans eins og lagt var til.

Ég mun hafa áhuga á að fá afrit af öðru bindi þínu þegar því er lokið. Mér hefur gengið vel að selja fyrsta bindið þitt og mun vilja hafa eitthvað við höndina.

Frú Helen M.Bulbeck, 818 Cherry St. Santa Rosa, Bandaríkjunum

***

Feneyjar, Kalifornía, 29. september 1964.

Kæri herra Aterhov,

Þakka þér kærlega fyrir tvö eintök af bókinni þinni `Raw-Eating`. Ég naut þess mjög að lesa hana.

Ég hætti að borða eldaðan mat fyrir fimm mánuðum. Ég er 31 árs og líður mjög vel. Annan hvern dag hleyp ég 2-5 mílur á ströndinni, syndi, geng á fjöll. Fyrir þremur vikum gekk ég upp á fjallið Withney á einum degi. Ferðin fram og til baka er 26 mílur og fjallið sjálft er yfir 14.500 fet á hæð. Púlsinn minn er 58-60. Ég segi ykkur þetta allt til að láta ykkur vita að ósoðinn matur er svarið við öllum þjáningum mannkyns.

Ég gæti haft mikinn áhuga á að selja bókina þína í Bandaríkjunum (og kannski í Kanada). Vinsamlegast láttu mig vita hversu mikið þú biður um 500 eða 1.000 eintök...

6. febrúar 1966:

Machine Translated by Google

Konan mín og ég erum núna næstum tvö ár á 100 prósent hráfæði mataræði með besta árangri. Meðfylgjandi Ég sendi þér grein, skrifuð af Shirley, eiginkonu minni, og prentuð í tímaritinu 'LET'S LIVE', júlí 1965. Við leyfum þér að nota þessa grein og meðfylgjandi myndir.
Ein af myndunum er af mjög kærum vini okkar sem er hrátt vegan. Hann glímir við ljón (afrísk) berhent og þessi ljón hafa allar tennur sínar og klær. MICKEY SOLOMON heitir hann.

Okkur hefur aldrei liðið jafn vel á ævinni þar sem við borðum matinn okkar hráan. Bókin þín er besta bókin sem við eigum um hráfæði og við lesum bókina þína oft. Okkur langar að breiða út sannleikann um hráfæði... Okkur finnst að frábæra bókin þín ætti að vera mörgum aðgengileg.
Meðfylgjandi er 20,00 $ peningapöntun...

Frú Shirley og herra Thorwald Boie, 1015 Venice Blvd. Feneyjar, Ca.

BANDARÍKIN.

***

Kólumbía, S.C. 7. janúar 1965:

Ég hafði mjög gaman af grein um bæklinginn þinn RAW-EATING' í Let's Live Magazine- desember 1964. Ég skrifaði höfundinum, Martin J. Fritz, og hann ráðlagði mér að skrifa til British Vegetarian Magazine og þeir gáfu mér aftur heimilisfangið þitt...

MRS. IRENE GOLEMON, BANDARÍKIN A

***

Útdráttur úr bréfi sem heiðursmaður í Abadan skrifaði eftir að hafa lesið persnesku bókina mína:

Abadan, 25. júlí, 1965:

Kæri herra Aterhov,

Litli bæklingurinn þinn hefur valdið miklum breytingum á hugarfari mínu, svo að ég lít nú þegar á mig sem hráæta. ég veit ekki

Machine Translated by Google

hvernig á að þakka þér. Það eru engar ýkjur að segja að ég eigi þér líf mitt að þakka. Þú ert Jesús okkar tíma, sem gefur sjúkum og hálfdánum líf, og hvað það er ljúft líf!... Mér finnst ótrúlegt að maður lesi bókina þína og breytir ekki lífsháttum sínum.

SADARAT, Abadan, Persía

***

*Eftir útgáfu stóra bindis minnar á armensku, hrá-
að borða hefur verið að ná töluverðu fylgi í Armeníu.*

Jerevan, 24. mars, 1961.

Kæri herra Hovannessian,

Aðalbókasafn Vísindaakademíu Armeníu hefur með þökkum móttekið fyrsta bindi verks þíns sem ber yfirskriftina Raw-Eating. Til að fullnægja kröfum fjölmargra lesenda okkar um verk þitt sem ber titilinn „Raw Eating“, vinsamlegast sendið okkur fimm eintök af fyrsta bindinu, í ljósi þess að þau tvö eintök sem þegar hafa verið send eru alltaf í umferð og töluverðar tafir verða á mæta kröfum margra lesenda."

Vísindaakademía Armeníu, H.MECHERIAN, forstöðumaður Complete-deildarinnar.

***

Jerevan, 20. nóvember, 1961.

Kæri herra Hovannessian,

Okkur hafa borist tíu eintök af fyrsta bindi verks þíns sem ber yfirskriftina `Raw-Eating`, kynnt á bókasafninu okkar, sem við þökkum innilega fyrir.

Jerevan, 16. júní, 1965:

Machine Translated by Google

Framkvæmdastjórn Ríkisbókasafns Armeníu vill koma á framfæri innilegu þakklæti fyrir sex eintök af bók þinni sem ber titilinn „Áfram hráátinu“, sem þú hefur afhent bókasafninu.

Fjöldi þeirra sem hafa áhuga á hráfæði eykst smám saman og margir þeirra vilja fá bækurnar þínar. Gætirðu mögulega látið okkur fá nokkur eintök í viðbót af ritunum þínum?

MENNINGARRÁÐUNEYTIÐ, ARMENÍA,

AM MIASNIKIAN ríkisbókasafni Lýðveldisins,

ARAZI TIRABIAN, leikstjóri.

***

Í kjölfarið hef ég oft sent tuttugu til þrjátíu eintök af bókunum mínum á þetta bókasafn, án þess að búast við endurgreiðslu eða endurgjaldi. Því miður, vegna vandamála og takmarkana sem Sovétríkin setja á fólk (einræði gegn einkaviðskiptum) verð ég öllum beiðnum um bækur sem berast frá Sovétríkjunum að kostnaðarlausu, óháð því hvort slíkar beiðnir koma frá opinberum stofnunum eða einkaaðilum.

Útdrættir úr bréfi eftir eminent (armenska skáldið), Hovhannes Shiraz:

Jerevan, 4. janúar, 1962.

Kæri Ter Hovannessian,

Það var fyrir tilviljun að ég rakst á aðdáunarverðu bókina þína sem ber titilinn „Hráát“. Þér er ætlað að verða hinn mikli frelsari alls þessa hálfvita mannkyns. Uppgötvun þín, hráát, er jafnmikil og uppgötvun mikils Darwins; reyndar er hún meiri og mannúðlegri, nei, ég ætti að segja mannúðlegri, en allar stóru uppgötvanir fyrri alda. En því miður, það er ósigrandi klettur sem stendur fyrir framan þig. Ef aðeins þetta blinda ungabarn, þetta svokallaða mannkyn, sem hefur verið blekkt í þúsundir ára, væri að

Machine Translated by Google

koma til vits og ára, yfirgefa eldinn og fylgja þér eftir skynsamlegri brautinni sem þú hefur opnað, þar myndu ofbeldisverkin hverfa innan úr manninum. En mannkynið, með öllum þessum fjölda kynþátta og ættkvísla, heldur fast við eldinn, eins og mosinn við klettinn. Það yfirgefur ekki dauðafærandi eldaðan mat sinn og mun ekki yfirgefa hann enn... Engu að síður kyssi ég sorgmædda enni þína og gleðst við tilhugsunina um að þú fæddist Armeni. Þú ert svo sannarlega ódauðlegur..."

Hovanes Shiraz, 20 Leninian Ave. Erevan.

***

Strax frá barnæsku ritaði eftirfarandi bréf, ungur nemandi, hafði þjáðst af mörgum sjúkdómum, þar á meðal mislingum, skarlatssótt, hettusótt, malaríu, hjartaöng, ýmsum kvefi og bólgum, eyrnaverk, tannpínu, hægðatregðu, niðurgangi, gyllinæð, botnlangabólgu og langvarandi bólgu í gallblöðru (galblöðrubólga) . Í dag hefur hráát leyst hann frá öllum þessum þjáningum, fyrir það lýsir hann þakklæti sínu í eftirfarandi línum:

Jerevan, 5. febrúar, 1964.

Kæri kennari minn, ég er orðlaus til að lýsa þakklætis- og aðdáunartilfinningu sem ég hef verið að skemmta þér í marga mánuði núna, því öll orð virðast fáránlega ófullnægjandi.

Með einni töfrahreyfingu komst þú til að binda enda á martröðina sem ásótti líf mitt, rétt eins og þú munt eflaust gera það sama fyrir annað fólk líka, þar til orsök þeirrar martröð er útrýmt - þökk sé þér.

Þú komst til að eyða þessari opnu blindu, þessari skarpeyru heyrnarleysi og ómeðvitaða brjálæðinu sem ég var á kafi í, eins og allir aðrir.

Þú komst með töfralampa til að sýna gegn hvelfingu himinsins þetta andlit sem var sannarlega mitt og sem ég gat aðeins dreymt um og getið um fram að því.

Machine Translated by Google

Ég beygi mig fyrir skínandi mynd þinni og heilsa þér sem manninn til sem ég skulda meira en ég hef nokkru sinni skuldað öðrum.

Ég beygi mig fyrir skínandi mynd þinni og kveð þig sem hetjuna sem heitir í dag stöðugt á vörum þeirra sem hann hefur bjargað, en á morgun mun það vera á vörum allra.

Ég beygi mig fyrir skínandi mynd þinni og kveð þig sem krossfara fyrir alvöru siðmenningu, alvöru vísindi, raunverulegar framfarir og sem baráttumann fyrir bjartri, siðmenntðri, vísindalegri framtíð.

Armen Vshtuni, Perspective Lenin 20, Erevan, Aremenia.

***

Jerevan, 29. mars, 1964.

Kæri Hovannessian,

Bara nokkrar línur til að láta þig vita að hráfæði hefur fengið aðra nýliða, sem ástæðan fyrir því að taka upp nýja næringarformið byggist ekki á neinni örvæntingartilfinningu af völdum einhverra sjúkdóma eða annarra, heldur á hugsjónum sem eru innblásnar af frábærum hugsunum þínum .

Ég verð að viðurkenna að það eru ýmsar hindranir á vegi mínum, því faðir minn er líffræðingur, en bróðir minn er læknir, og í fjölskyldunni minni er ég sá eini sem nærist á öðru (venjulegu) mataræði. Núna eru níu mánuðir sem ég hef skipt yfir í nýju næringaraðferðina og ég nýt frábærrar heilsu. Mér sýnist að bréf sem þessi, sem koma til þín frá öllum heimshornum, muni fjölga sér í rúmfræðilegri framvindu og að þú hafir ekki tómstund til að lesa þakklætislínurnar sem beint er til þín. Uppgötvun þín mun fara í sögu.

***

18 júní, 1965.

Machine Translated by Google

Ég er að skrifa frá Leníngrad. Ég held áfram námi í Tónlistarskólanum hér. Þar sem ég er alltaf hjá þér sendi ég þér mínar bestu kveðjur, fullviss í þeirri trú að tíminn sé með þér. Læknisrannsóknir sem bróðir minn gerði á mér gefa alltaf viðunandi niðurstöðu. Mér líður mjög vel á meðan þyngdin heldur áfram að aukast hægt en örugglega.

H. SVATCHIAN.

***

Jerevan, 6. janúar, 1965.

Kæri herra Hovannessian,

Núna er hálft ár sem ég hef verið að æfa hráát. Að hafa fulla vitneskju um þær dásamlegu viðtökur sem bókin þín hefur veitt í öllum heimshlutum, ég vil ekki fara inn í smáatriði og endurtaka venjulega loforð. Án efa er hugmyndin um hráfæði stærsti sigur mannshugans á allri siðmenningunni.

Ég vil ekki skrifa um persónulega reynslu mína, vegna þess að, Eftir að hafa lesið útdrættina sem þú vitnar í úr ýmsum þakkarbréfum geri ég mér grein fyrir að viðbrögð mín eru í fullu samræmi við viðbrögð annarra neytenda náttúrulegra matvæla.

Sérstaklega mikilvægar eru sálfræðilegar breytingar sem fylgja strax, ef þær koma ekki á undan lífeðlisfræðilegum viðbrögðum.

Leyfðu mér að þakka þér fyrir þá einstöku gjöf sem þú hefur fært mannkyninu.

Vladimir Khachaturian, 38 Abovian St. Erevan.

***

Jólaboð frá ungri konu í Moskvu:

Machine Translated by Google

Moskvu, 20. desember, 1964.

Kæri herra Aterhov,

Það er með ánægju sem ég sendi ykkur kveðjur tímabilsins ásamt persónulegum þökkum og bestu óskum fyrir sigur ykkar mikla og mannúðarstarfs.

Fylgismaður þinn, sem hefur náð sér eftir langan og alvarlegan hjartasjúkdóm.

Í kjölfarið segir hún í tíu blaðsíðna bréfi alla söguna um hana veikindi og bati, þar sem eftirfarandi er samantekt:

31. mars 1965:

Ég skipti yfir í hráfæði í nóvember 1963. Síðan þá hef ég gert það aldrei efast um augnablik. Í þá daga hafði ég þegar sögu um hjartasjúkdóm sem teygði sig yfir níu ára tímabil.

En ég leyfi mér að byrja á byrjuninni. Þegar ég var átta eða níu ára gamall fékk ég gigtarkast. Eftir það um það bil tíu sinnum á ári fékk ég barkabólgu, inflúensu og kvef af öllum tegundum, sem venjulega stóð í sex til tíu daga. Smám saman þróaðist krónísk tonsillitis. Fjórtán ára gamall uppgötvuðu læknar míturlokuskemmdir í hjarta mínu og síðar fundu þeir gigtarhjartabólgu. Fimmtán ára fjarlægðu þeir hálskirtla mína. Ég þjáðist stöðugt af langvarandi hjartaverkjum, taugabólgu, veikleika og svefnleysi. Stuttum svefni sem fylgdi klukkutíma kvölum fylgdu skelfilegar martraðir. Þegar ég vaknaði um nóttina óttaðist ég myrkrið. Á heildina litið eyddi ég þremur eða fjórum mánuðum ársins í rúminu. Það var með töluverðum erfiðleikum sem ég gekk upp einn stiga; Ég var alltaf sviptur göngutúrum, líkamsrækt, sundi, ferðalögum, lestri og ótalmörgum öðrum skemmtunum og afþreyingu.

Ég var alltaf undir umsjón lækna. Þeir voru vanir að "lækna" mig með því pýramídón, aspirín, sýklalyf, verkjalyf, æðavíkkandi lyf, svefnlyf og önnur svipuð lyf. Lífveran mín hélt áfram að mótmæla í a

Machine Translated by Google

undrandi hátt gegn þessum ráðstöfunum og ástand mitt versnaði smám saman. Þar sem ég var sannfærður um óvirkni slíkra úrræða, sleppti ég þeim öllum að lokum.

Fyrirgefðu mér fyrir að taka athygli þína með svona mínútu smáatriði. Mér sýnist að þeir muni vekja áhuga þinn, sérstaklega þar sem breytingin varð á undraverðan hátt. Ég gafst upp á elduðum máltíðum án nokkurra erfiðleika. Hránæring vakti í mér skemmtilega tilfinningu um innri hreinsun og léttleika. Næstum á einni nóttu hætti hjarta mitt að hafa áhyggjur af mér. Áður fyrr fann ég fyrir sársauka í hjartasvæðinu, ekki bara einu sinni í viku, heldur næstum á hverjum degi og það í Klukkustundir, á fyrsta ári sem ég borðaði hrátt, fór ég ekki í rúmið í einn dag , og sársauki í hjarta mínu var takmörkuð frá sex til átta augnabliks kvalir sem höfðu litla þýðingu.

Núna í eitt og hálft ár hef ég ekki fengið EINNU inflúensu eða kvefkast. Á fyrstu mánuðunum hvarf hausverkurinn minn ALVEG. En mesta kraftaverkið fyrir mig var sú staðreynd að ég fór að sofna nokkrum mínútum eftir að ég fór að sofa. Vinnugeta mín jókst; Fyrrverandi losun mín, taugaspenna og pirringur hvarf.

Um haustið fór ég til Armeníu og vann í `Matenadaran' (handritageymslunni). Þvílík gleði að ganga tuttugu og fimm til þrjátíu kílómetra á dag á fjöll og snúa svo heim með fullan reiðubúinn til að endurtaka gjörninginn í einu. Ég varð frjáls manneskja, sem náttúran hleypti loks í barm hennar. Þetta er svo sannarlega mikil hamingja, sem ég vil enn og aftur þakka fyrir.

Moskvu, 16. ágúst, 1965. Heilsan heldur áfram að gefa mér allt ánægju, sérstaklega þar sem lífveran mín hefur þolað mjög alvarlegar áreynslur af andlegu og taugaálagi (háþrýstingi), auk töluverðrar líkamlegrar þreytu sem hún hefur orðið fyrir í fjallaferðum.

Ég mun bráðum klára annað árið í hráátinu mínu. Ég get aldrei hugsað mér að draga mig aftur úr hrááti lengur. Spurningarnar sem ég hef lagt fyrir þig eru eingöngu til uppljómunar og mega ekki skapa inn

Machine Translated by Google

þú efast minnsti um framtíð mína. Umfram allt eru líkamlegir þættir spurningarinnar fyrir mér minna mikilvægir en andlegu undirstöðurnar, sem hafa alltaf verið fastar og óhagganlegar.

Olga Kerenskaya, 3Frounze St. Moskvu.

***

Þar sem ekki er auðvelt að nálgast bækurnar mínar í Sovétríkjunum þýða sannfærðir hráætur þar samantektir af ritum mínum yfir á rússnesku og dreifa fjölritum af þeim meðal vina sinna.
Margir afrita síðan þessar samantektir hver frá öðrum. *Eftirfarandi er hluti af löngu bréfi skrifað af öldruðum rússneskri konu sem býr í Moskvu-héraði:*

Khimki, 25. apríl, 1965.

Ég get ekki tjáð eða, réttara sagt, ég get ekki fundið réttu orðin til þess að lýsa endalausu þakklæti mínu til þín. Það eru engin verðlaun í þessum heimi sem eru nógu verðug til að endurgjalda heilagt erfiði þitt til hjálpræðis líkama og sálar mannkyns, „HÁÁT“ þitt. Ég beygi mig fyrir þér og ekki aðeins fyrir þér, heldur líka fyrir manneskjunni sem færði mér þessa dýrmætu heilsuuppskrift, sem samanstendur af nokkrum köflum sem dregin eru upp úr bók þinni. Persónulega hef ég ekki verið svo heppinn að sjá bókina þína. Vinur minn - fyrrverandi kennari -
hafði afritað þær ekki beint úr bók þinni, heldur úr minnisbók vinkonu hennar - líka fyrrverandi kennara, og það er þessi kona sem skrifar þér þessar línur núna, því mín eigin sjón er léleg. Ég sé bara með einu auga og það með stækkunargleri, annars hefði ég átt að þakka kærlega fyrir.

Ég byrjaði iðkun mína 15. febrúar og síðan þá hef ég ekki neytt eldaðs matar, ekki einu sinni brauðs... Ég verð níræður 15. ágúst 1966. Ég er ötulli en allir vinir mínir og þetta er staðfest af aðrir líka.

Karpovna Maria Ivanovna, Fevralskaya St. 12, Khimca.

Machine Translated by Google

***

Sundsvall, 12. ágúst 1965.

Kæri herra Hovannessian,

Frænka mín og eiginmaður hennar, sem bæði eru læknar í Jerevan, Danielian að nafni, skrifa mér að þau hafi haft mikinn ávinning af ráðleggingum þínum og hvetja mig hjartanlega til að tileinka þér næringar- og lækningaaðferðina. Þess vegna langar mig að spyrja hvort þú gætir sent mér eintak af verki þínu sem ber yfirskriftina 'Raw-Eating', sem ég þakka þér fyrirfram.

Ég er kvensjúkdómalæknir frá Istanbúl. Síðustu tvö ár hef ég verið að vinna á sjúkrahúsi í Sundsvall í Svíþjóð. Það er með miklum áhuga og stolti sem ég mun lesa bók þína og leiðbeiningar þínar, sem margir hafa þegar fengið svo mikið gagn af."

Dr. Shabuh Sedikian, Länslasarette, Sundsvall, Suède.

***

Moskvu, 19. nóvember 1966.

Kæri herra Aterhov,

Ég er furðu ánægður með skýrleika og einfaldleika hugsana þinna. Er virkilega hægt að útskýra svona mikla uppgötvun á svona einfaldan hátt? 'Ó manneskja! Náttúran hefur skapað og nært þig og frumur þínar með hráfæði. Svo framarlega sem þú þekkir ekki til fulls uppbyggingu og starfsemi þessara frumna skaltu ekki trufla starf þeirra með ýmsum óeðlilegum, eitruðum efnum.

Ég og konan mín erum bæði framhaldsnemar. Ég er eðlisfræðingur og hún er læknir.

Við höfum mikinn áhuga á starfi þínu...

Machine Translated by Google

MICHEAL MINASIAN.

***

Jermook, 6. mars 1966.

Heil og sæl, ó vísindamaður vísindamanna! Sæl þér, ó kennari mannkyns!

Ég er aðstoðarmaður lækna á heilsudvalarstaðnum í Jermook í Armenía. Ég hef æft að borða hrátt síðan 4. nóvember 1965, enda sannfærður um bókina þína. Ég er viss um að ég mun læknast með þeirri aðferð sem þú berð út. Allt frá árinu 1947 hafði ég þjáðst af gigt, fjölliðagigt og sjúkdómum í kransæðum. Síðan 1963 hafði heilsunni hrakað enn frekar, vegna mikillar bólgu í nýrum, sem ég gat ekki fengið nema að hluta til með því að borða vatnsmelóna.

Frá sjötta degi hrááts fann ég fyrir miklum verkjum í liðum, en þeir hættu í kjölfarið... Á meðan á viðbrögðum við hráát stóð fann ég ekki fyrir bólgum í liðum sem áður fylgdu hverju liðagigtarkasti. Ég þjáðist heldur ekki af hita- og blóðsykursfalli sem komu fram þegar ástand nýrna á mér versnaði. Nú nýt ég virkilega góðan svefn og púlsinn minn hefur lækkað úr 120-140 í 90-

100 slög á mínútu (við álagsskilyrði). Horfin eru næturverkir í hjarta mínu, flasa á höfði og sviti á fótum. Ég er þegar búin að léttast um fimm kíló og gigtarverkirnir eru horfnir. Mér líður nokkuð vel og styrkurinn heldur áfram að aukast.

Konan mín og sex ára sonur minn eru líka að tileinka sér hráát. Þriðja son minn mun ég ala upp, sem er mánaðargamall, á sama hátt og þú ólst upp dóttur þína *Anahit.*

Kæri kennari, ég hef starfað sem aðstoðarmaður læknis fyrir átján ár og núna þrjátíu og sjö ára er ég að fara að ljúka bréfanámi hjá Uppeldisstofnun. Samt er það í bók þinni sem ég hef loksins fundið svör við ýmsum

Machine Translated by Google

vandamál sem hafa verið að kvelja mig lengi - svör sem ég fann hvergi annars staðar. "Eitt af þessum vandamálum er hvers vegna börn geta ekki gengið eins og ungir annarra dýra frá fyrsta degi fæðingar þeirra. Ég er nú sannfærður um að ástæðan fyrir þessu og fyrir mjög mörgum öðrum lífeðlisfræðilegum göllum hjá börnum er að leita í matreiðslu. matur sem foreldrar þeirra og forfeður neyta. Að mínu mati eftir þrjár eða fjórar kynslóðir hráæta munu allir þessir gallar hafa verið útrýmdir.

Dr. Vachagan Gasparian, Jermuk, Armenía.

***

Elsta systir mín býr í Jerevan. Ég sendi henni reglulega stóra pakka af bókum, sem hún afhendir þeim sem eru alvarlega veikir eða sannfærðir hráætur. *Hér eru nokkrar útdrættir úr fjölmörgum bréfum hennar:*

„Kæri Arshavir, ég veit að þetta bréf mun veita þér mikla ánægju. Hráát tekur örum framförum bæði í Jerevan og í öðrum héruðum. Það líður ekki sá dagur án þess að einhver hringi eða heimsæki mig. Þeir koma til að leita ráða eða til að biðja um bækur. Ég kynni bækur þínar fyrir þeim sem eru í neyð. Það er endalaus eftirspurn eftir bókum, sem fara úr hendi í hönd og brátt minnka í tætlur. Ég hef miklar áhyggjur af vana þinni að senda ókeypis bækur til allra sem spyrja. Hvernig geturðu staðið undir slíkum kostnaði?

Þú getur ekki gert þér grein fyrir því hversu margir sjúklingar læknast með því að borða hrátt, sem eru þér virkilega þakklátir. Fólk hér er allt mannúðarfólk eins og þú. Um leið og einhver endurheimtir glataða heilsu tekur hann að sér að lækna sjúka ættingja sína og þannig ná fimm eða sex aðrir sig af alvarlegum kvillum. Þeir koma svo til mín og segja frá reynslu sinni.
Fólk sem gat ekki hreyft skref getur nú gengið tugi kílómetra.

Machine Translated by Google

Einn þessara sjúklinga hafði verið með bjúg í höndum og fætur í tuttugu ár og vóg ekki minna en 115 kíló. Eftir að hafa tekið upp hrátt mataræði léttist hann um 10 kíló á 20 dögum. Sonur hans sagði: Faðir minn, sem áður gat ekki hreyft hendur og fætur, gengur nú eins og barn. Þeir blessa þig og Anahit stöðugt. Annar sjúklingur hafði þjáðst af bólgu í raddböndum, með nánast algjöru rödd taps. Hann hefur nú náð sér að fullu eftir hráfæði í aðeins einn og hálfan mánuð. Aftur fékk ungur maður, 28 ára, svepp í nýrum, ásamt almennum blóðvökva í öllum líkamanum. Ástand hans var svo alvarlegt að öll von hafði verið brugðin af honum, en hann er nú nokkuð hress þökk sé hrááti. Það eru svo mörg svipuð mál að það er alveg ómögulegt að skrifa um þau öll. Samkvæmt eigin áætlunum eru nú 2.500 hráætarar í Jerevan einum, margir þeirra höfðu lengi verið alvarlega veikir, en njóta nú fullkominnar heilsu. Fólk læknast af hjartasjúkdómum, söltum steypum, háum blóðþrýstingi, magasárum, bólgum í nýrum, lifur og gallblöðru, tannsteini og fjöldamörgum öðrum mjög alvarlegum kvillum.

Ég var sjálfur mjög veikur. Ég þjáðist af háum blóðþrýstingi með eyrnasuð og ég var með lifrarbólgu. Áður blæddi nefið á mér tvisvar til þrisvar á dag, ég var máttlaus og svaf illa. Hjarta mitt var svo slæmt að á hverju kvöldi velti ég fyrir mér hvort ég ætti að sjá dagsbirtu aftur. En núna sef ég svo hratt að ég heyri ekki fjölskylduna fara í vinnuna á morgnana. Reyndar finna þeir stundum fyrir kvíða þegar ég vakna of seint og halda að ég hljóti að vera veikur. Ég hef grennst töluvert mikið og sama hversu mikið ég geng, þá finn ég ekki fyrir þreytu - öllum til mikillar undrunar.

Hráætarar rækta vinsamleg samskipti sín á milli. Kvöld eitt var mér boðið heim til Colozians. *(Herra Colozian er gamall málari í Jerevan. Sagan af fjölskyldu hans er sannarlega mjög áhugaverð. Sjálfur hafði hann þjáðst af langvarandi magasári, samfara blæðingum. Neitaði að þiggja lyf í*

Machine Translated by Google

sjúkrahús, skipti hann yfir í hráfæði og náði sér algjörlega af veikindum sínum. Konan hans var með sveppasýkingu (blastomycosis). Eftir fjögurra mánaða hráát fóru neglurnar að vaxa og hóstinn hvarf. Dóttir þeirra giftist, varð ólétt með hráfæði og fæddi barn sitt án þess að hafa blæðingar, hún er núna að ala barnið sitt upp á hráfæði.)

Það voru þrjátíu og tveir algjörir hráætur, auk þeirra eigin fjögurra manna fjölskyldu. Orð skorta mig til að lýsa viðtökunum sem ég fékk frá þeim. Þeir höfðu útbúið fallegasta og íburðarmikið borð, hlaðið lystugum hrásalötum, fimm eða sex tegundum af einstaklega ljúffengum hrástertum, eina þeirra höfðu þeir nefnt Anahit, sérstakur „pilau" af indverskum maís skreyttum þurrkuðum ávöxtum í bleyti í vatni, og alls kyns ferskum ávöxtum og hnetum. Í lokin komu þeir með bragðmikinn rétt af blönduðu hveiti, höfrum, valhnetum, rúsínum.

Allir gestir voru læknar, listamenn, tónlistarmenn og fyrirlesarar. Þeir flutti nokkrar ræður. Loks kom í ljós að það var þrjátíu ára afmæli brúðkaups herra og frú Colozian.

Nokkuð margir læknar eru orðnir hráfáir. Ungur læknir og eiginkona hans, sem einnig var læknir, komu til mín frá heilsudvalarstaðnum í Jermook. Þeir sögðu mér að þeir hefðu fjörutíu til fimmtíu sjúklinga á dag, sem allir þurftu bækurnar þínar. Þeir fullvissuðu mig um að eftirspurnin eftir bókunum þínum gæti hlaupið á þúsundum. Læknirinn á Spitak hafði flutt fyrirlestur um kóleru, í lok hans talaði hann um hráfæði og hafði ráðlagt áheyrendum sínum að fá eintak af bókinni þinni og, eftir að hafa lesið hana vandlega, að koma tillögum hennar í framkvæmd.

Virðulegur læknir, sextíu og fjögurra ára, kom til mín frá Kirovakan. Hann sagði mér að hann hefði verið alvarlega veikur en ásamt eiginkonu sinni hefði hann tileinkað sér hráfæði fyrir rúmu ári og þar af leiðandi hefði hann náð heilsu. Hann sagði mér líka að framkvæmdastjóri formanns næringarheilbrigðismála í Yerevan Institute of Medicine, Dr. A. Harootiunian,* hafði haldið fyrirlestur á Kirovakan að viðstöddum læknum, sjúklingum og umfram allt hráætum. Í lok fyrirlesturs,

Machine Translated by Google

spurningin um hráát var komin til umræðu. Nokkrir hráátar, sem legið höfðu á sjúkrahúsum mánuðum saman án nokkurs árangurs og höfðu nú læknast af hrááti, höfðu krafist þess að sjúkrahússkrár þeirra yrðu skoðaðar og viðeigandi samanburður gerður við núverandi ástand. Þeir hefðu líka viljað vita hvers vegna ræðumaðurinn hefði gagnrýnt hráát opinberlega án þess að kanna viðeigandi staðreyndir. Einn af hráætunum hafði meira að segja staðið upp og spurt Kirovakan lækninn hvort hann þekkti hann. Þegar hann fékk neikvætt svar hafði hann haldið áfram: „Ég er sjúklingurinn sem þú taldir alveg vonlaust og sem þú útskrifaðir af sjúkrahúsinu til að deyja heima. Og í dag, þökk sé hrááti, er ég við fullkomna heilsu.' Læknirinn hafði staðið ráðalaus."

Siranoush Babakhanian, 33 Poushkini, Erevan.

**Þessi maður (Harootiunian) hafði áður sett inn grein í a dagblað sem heitir "kommúnisti"!! gefin út í Jerevan (1964, nr. 17I), þar sem án þess að neita alfarið kosti þess að borða hráa! Hann hafði takmarkað notkun þess við afmörkuð tilvik af tilteknum sjúkdómum og á sama tíma hafði hann lofað skaðleg dýraprótein og gervivítamín. Að lokum hafði hann varað lesendur sína við að nærast ekki á náttúrulegum matvælum án læknisráðs. Við þessum fullyrðingum hef ég þegar svarað kröftugt í armensku verki mínu sem ber yfirskriftina "Áfram brautum hráátsins".*

***

Þessi kona er tengdamóðir hinnar frægu armensku söngkonu (Ofelia Hambardzumyan), mjög greind kona sem hefur skrifað mér þrettán bréf hingað til, ég mun nefna nokkur þeirra sem hér segir:

20. nóvember 1966:

Kæri herra Hovannessian,

"Fyrir tæpum tveimur mánuðum las ég hráefnisbókina þína, sem mér var lánuð í aðeins einn dag, af slíkri spennu, eldmóði og smekkvísi, orð fyrir orð, að penninn getur ekki og ófær um að lýsa. Ég var í blindni

Machine Translated by Google

þjóta í átt að dauðanum, með merki falsks líkama festur við andlit mitt í mörg ár. En það hvarf snemma við hráátið.

Ég var ekki enn búinn að lesa meistarabókina þína, þegar ég sendi allar eldaðan mat og lyfjaflöskur og hylki sem aldrei voru skilin frá mér í ruslatunnu. Það var 61 árs afmælið mitt þegar ég þáði þessa gjöf frá þér og ákvað að vera hrátt vegan. Ég mun aldrei gleyma þessum degi; Þú getur vel giskað á hvaða breytingar urðu á eyðilagða líkama mínum. Undanfarin ár, undir álagi ýmissa sjúkdóma, átti ég erfitt líf. Sérstaklega kæfandi quater-sjúkdómurinn og óbærilegur sciatica hafði stolið svefninum frá mér. Eftir að hafa losnað úr grimmilegum tökum sjúkdóma varð ég virkur, sterkur og sterkur maður og hljóp um eins og dádýr allan daginn. Ég finn ekki orð til að lýsa þakklæti mínu; Ó snillingur, kæri vinur...

Vinsamlega þiggðu kveðjur fjarlægrar vinkonu sem er stoltur af því að hún síðast nafnið er það sama og þitt (Ter Hovannesian). Nú þoli ég ekki hvernig fólk setur eiturefni í líkama sinn? Ég þjáist þegar ég man hvernig ég, vegna fáfræði, var vanur að bjóða ástvinum mínum heim til mín og gefa þeim eldað efni með eigin höndum.

Fyrir hráát tilkynnti hjartsláttur minn mér um heilablóðfall, sem að mínu mati þótti ánægjulegur og auðveldur dauði, En nú vil ég lifa að lesa með eigin augum og heyra með eigin eyrum að nafn bróður míns sé á tungur alls heimsins. Vinna þín er vitur, eldaðan mat verður að kollvarpa, sigurinn kemur til þín."

2. ágúst 1967:

„Nú sendi ég fullkomlega heilbrigð og velmegandi, eins og alvöru manneskja þú þriðja bréfið mitt. Tilfinningar hjartans eru svo margar að ég get ekki skrifað þær á pappír; Núverandi heilsu mína á ég þér að þakka, ó frelsari mannkyns, ó kæri bróðir minn, má ég kalla þig bróður minn?

Þegar ég fékk ekki svar frá þér fyrir tvö fyrri bréfin mín, fékk ég stóru bókina þína að láni hjá vinum mínum og afritaði hana alla í þrjár þykkar minnisbækur. Nú er þetta eintak að skipta um hendur. Seinna komst ég að því að þú sendir bækur og bréf en þau bárust mér ekki.

Hér fjölgar þeim sem trúa á hrátt veganisma dag frá degi dagur; Það eru líka læknar á meðal þeirra. Flestir þeirra koma til mín fyrir

Machine Translated by Google

nokkrar spurningar, ég auglýsi hráfæði; Ég bý til kökur, halvah, salöt og hrá dolmeh og sýni fólki, ég prenta leiðbeiningar þeirra og dreifi þeim meðal fólks, ég skrifa nafnið þitt á kökurnar með rúsínum; Ég keypti eina af þessum kökum fyrir systur þína. Hún grét, faðmaði mig og sagði: "Frá og með deginum í dag erum við tvær systur. Dyrnar á húsinu mínu standa þér alltaf opnar." Hún gaf mér annað bindi bókar þinnar.

Ég hitti systur þína oft, les bréfin þín og skjöl, ég skoða myndirnar, ég horfði með mikilli samúð á myndirnar af tveimur börnunum þínum sem fóru í sóun með "styrkjandi" matvælum og "virkum" lyfjum; Þeim hefur verið fórnað en þess í stað er í dag þúsundum manna bjargað frá ákveðnum dauða og senda kveðjur í minningu þeirra. Miklir snillingar í fortíðinni hafa látið vinnu sína ólokið vegna þessarar tegundar matvæla og lyfja og hafa farist... og aðeins þú hefur opinberað þetta leyndarmál. Látum tunguna vera mállausa sem þorir að afneita þessum staðreyndum.

Nú skal ég tala aðeins um sjálfan mig. Ég held að það væri áhugavert til að þú vitir hvernig ég var áður en ég byrjaði að borða hrátt og hvernig ég er núna. Ég var sautján ára þegar ég var með mikla verki hægra megin á bakinu. Læknarnir gátu ekki skilið orsökina og gerðu mér aðeins óþægilega við lyf og nudd. Eftir sex ár var ég loksins fluttur dauðvona á sjúkrahúsið. Það kom í ljós að hægra nýrað á mér er fullt af steinum og gröftur. Prófessorinn sem gerði aðgerð á nýra mínu var vitsmunalegur einstaklingur sem hefði, ef hann væri á lífi, skrifað undir uppgötvanir þínar með báðum höndum; Hann sagði mér að læknar hefðu borðað helminginn af nýranu þínu vegna nudds og skaðlegra lyfja og hlegið. Hann skipaði mér að gleyma að borða kjöt, egg, súrum gúrkum, sódavatni og saltan mat að eilífu og borða meira grænmeti og ávexti.

Ég fylgdi þessari röð í tvö eða þrjú ár, þegar mér leið betur fór ég að borða allt aftur. Smátt og smátt jókst matarlystin og þyngdin jókst dag frá degi; Eins og öðrum fannst mér þetta vera heilsumerki en það reyndist öfugt. Fyrst byrjaði mikill höfuðverkur, síðan bólgnuðu fæturnir á mér og við fjörutíu og fjögurra ára aldur var gervitennur skipt út fyrir náttúrulegar tennur. Líkamsþyngd mín náði áttatíu og tveimur kílóum; Mæði, langvarandi hósti, hjartsláttarónot og súr maga umkringdu mig. Síðar kom fram æðakrá, sem

Machine Translated by Google

umkringdi hálsinn á mér eins og hart egg. Læknarnir vildu fara í aðgerð en ég neitaði. Þá hafði sciatica, slagæðakölkun, blóðþrýstingur, gyllinæð, þvagsýrugigt o.s.frv. veikt allan líkamann að því marki að ég gat ekki gengið.

Herbergið mitt var eins og apótek með aspiríntöflum, pýramíð, valókardíni, milókardíni, analgíni, beloid, kapódíazíti og öðrum eiturefnum, sem mynduðu helminginn af matnum mínum. Ég varð fyrir vonbrigðum með læknana og þar sem allir sögðu að þessi einkenni tengdust aldri hélt ég að lífslok mín væru komin. Ég var þreytt á þessum heimi og ég vildi bara að einfalt heilablóðfall myndi binda enda á þessar niðurlægingar. Það hvarflaði aldrei að mér að kraftaverk gæti birst og bjargað mér frá þessari martröð. En þetta er sameinað. Nú er sautján kílóa djöfullinn horfinn (bréfritarinn gleymir því að upprunalegi líkami hennar hefur safnað sautján kílóum af ferskum og heilbrigðum frumum á þessu hrááttímabili, það er að segja að djöfullinn var ekki sautján kíló heldur þrjátíu og fjögur kíló og kannski meira) og ég geng frá einum enda borgarinnar til hinnar enda borgarinnar með alvöru þyngd upp á sextíu og fjögur kíló og klíf upp 132 tröppur koníaksverksmiðjunnar með þungan farangur til dóttur systur minnar sem er á heilsugæslustöðinni þar og vegna þess að starfsmenn og læknarnir þar þekkja alveg fyrra ástand mitt, þeir eru hissa.

Sérstaklega þegar þeir taka blóðþrýstinginn minn og sjá þrettán í stað nítján. Þetta mun fá þá til að skipta um skoðun og í raun vinnur sannleikurinn. Ég útbý dýrindis hráan vegan mat heima hjá mér og fer með hann til þeirra, þau borða og ég segi: "Hovannessian sendir bækurnar sínar ókeypis til alls heimsins. Ég dekra líka við fólk með hráfæði, borðaðu eins mikið og þú vilt." Ég hef lifað í þessari hamingju í tíu mánuði núna...

Mig langar að segja nokkur orð um detoxið mitt. Sársaukinn af sjúkdómum mínum var svo mikill að ég fann ekki fyrir fyrstu viðbrögðum afeitrunar, aðeins því meira sem ég borðaði því meira gat ég ekki fengið nóg. Rauð útbrot komu fram vinstra megin á líkamanum sem voru líka sársaukafull, en þau gengu fljótt yfir. Húðin mín varð sums staðar þurr, kláði, fékk flasa og það lagaðist; Liturinn á þvaginu mínu var stundum skærrauður og stundum hvítur og þykkur, en núna er það tært eins og vatn. Ég var með nokkra alvarlega höfuðverk sem lagast af sjálfu sér. Frá fyrsta degi hráfæðis gleymdi ég að það er til lyf í þessum heimi. Ég trúi því ekki

Machine Translated by Google

Hvíta hárið mitt er orðið grátt núna og er að jafna sig í upprunalegan lit.“

Bréf nr 12 - 7. maí 1971

"Ég hef svo miklar fréttir að ég veit ekki hvar ég á að byrja og hvar ég á að enda. Dag einn fór ég á sjúkrahúsið í stjórnunarstörfum, ég sá kvenkyns lækni halda bókina þína í hendinni og safna nokkrum öðrum læknum í kringum sig. og útskýrði ákaft hvernig mági hennar var bjargað frá alvarlegum nýrnasjúkdómi með hráu veganisma. Síðan sagði hún: „Bréf tengdamóður Ofelia Hambarsoumian er líka í þessari bók.“ Svo virðist sem hún hafi gert það“ ég þekki mig ekki. Ég skoðaði bókina og sá að þetta var ljósrit af sömu bók og ég hafði áritað og gefið fólki. Þar sem bókin þín er mjög sjaldgæf verður hún ljósrituð svo að fleiri geti notað hana. Þegar þetta er læknir þekkti mig, hún bað mig að fara til sjúklings einn daginn. Ég fór á daginn sem við höfðum lagað.

Sjúklingurinn fyrrverandi að nafni Ozonian, sem nú er heill heilsu, hafði skipulagt glæsilega veislu; Hann er dýralæknir, konan hans er læknir, bróðir hans er háskólaprófessor, konan hans er líka læknir, nokkrir blaðamenn og nokkrir nýir hráætarar komu saman. Dr. Abajian frá Kirovakan, kom inn með nokkra af nýjum fylgjendum sem borða hráefni.

Ozonian skrifaði bréf á gamla heimilisfangið þitt fyrir ári síðan þegar hann var alvarlega veikur, en ég held að það hafi ekki borist til þín. Þetta bréf er svo áhugavert og dýrmætt að ég er að afrita það og senda þér það. Eins og sjá má í bréfinu var hann svo veikur fyrir ári síðan að þeir urðu fyrir vonbrigðum með hann, en nú sinnir hann starfi sínu af heilum hug; ***Ozonians bréf:***

ÿ *"Ég veit ekki á hvaða tungumáli ég á að tjá undrun mína og virðingu fyrir þér sem er mesti mannvinur og mesti vísindamaður þessa aldurs. Þó að vegna nýrnasjúkdóms míns sé ég svo veikburða að ég get ekki skrifað nokkur orð jafnvel til nánustu ættingja minna, en ég skrifa þér með mikilli gleði. Þú ert eina manneskjan í öllum heiminum sem ég get skrifað til, en ég get ekki skrifað. Bróðir minn kom með bókina þína og krafðist þess að Ég las hana, ég sat uppi í rúmi bara til að móðga hann ekki og fór treglega að lesa bókina sem var rifin af því að lesa of mikið; En ég gat ekki sleppt þessari heillandi bók,*

Machine Translated by Google

vegna þess að skarpt og ástríðufullt tungumál þess, sem og djúpar og járnhugsanir þínar, heilluðu alla veru mína. Það var hörmulegur dauði þessara barna sem sendi þig í falda kjallara vísindahafsins í leit að sannleikanum. Djúp sorg varð til þess að þú varðst sól líffræðinnar. Fyrir þetta stendur mannkynið í þakkarskuld við börnin þín tvö og nöfn þeirra munu ávallt verða í minningu þjóðanna. Eftir að hafa lesið bókina þína varð ég strax hrár og án þess að bíða eftir græðandi niðurstöðu lýsi ég þakklæti mínu. Vegna þess að ég var viss um sannleiksgildi fullyrðinga þinna; Vegna þess að ég er dýralæknir og er mjög kunnugur líffræði, gæti ég betur skilið mikilfengleika orða þinna. Allar hugmyndir líffræðinnar, sem höfðu verið djúpar rætur í heila mínum í áratugi, breyttust á einum degi. Ég er viss um að framtíðin mun beygja sig fyrir mikilleika þínum, því engin mikil uppgötvun hefur nokkurn tíma verið hulin. Ég er 40 ára. Ég er með langvinna nýrnabólgu, ástand mitt er mjög alvarlegt. Köfnunarefni í blóði er 65-90 og það fer ekki niður.

Liggur í rúminu, andar bara fyrir þig, ég er viss um að ég mun hafa það gott. Ég mun standa í þakkarskuld við móður mína fyrir að hafa fætt mig og þig fyrir framhald lífs míns, að eilífu..."

Önnur áhugaverð frétt: einn af blaðamönnum tímaritsins "Science & Life" kom til Jerevan frá Moskvu til að stunda rannsóknir á þróun lifandi vera.

Nokkrir læknar og gamalreyndir hráætarar hafa safnast saman í húsi hráefnisblaðamanns og hann hefur skrifað skýrslu. Hann leitaði að mér og 15. nóvember 1971 hafði bréf númer 13 (ég hafði skrifað ítarlegt bréf til ritstjóra dagblaðsins "Avangard") greinilega áhrif, því mér var tilkynnt í síma að sérfræðingur í meltingarsjúkdómum kerfi, prófessor Jivan Shmavonyan , vildi hitta mig og nokkra aðra hráæta. Hvað gæti ég gert annað en að halda veislu fyrir hina virku hráætu. Nokkrum dögum fyrir veisluna tók ég mér frí frá skrifstofunni og án nokkurra vandræða reyndi ég að dekka borð sem væri líka nýtt fyrir lifandi borða.

Hrátt brauð, kex, basaq, svo og ýmsar hrásultur úr blómalaufum, granateplafræjum, jafnvel úr grænum valhnetum sem ég geri á hverju ári á vorin og líka með ýmsum salötum sem ég lét skreyta.

Machine Translated by Google

þrjú stór borð svo mikið að erfitt er að segja. Um tíma þorði enginn að snerta stóru kökurnar þrjár sem nafnið þitt skín á. Að lokum klippti ég það og spilaði það. Borðið stundi af þunga ávaxta og ávaxtasafa!



*Systir Aterhovs (Siranush BabaKhanian) sést í miðjunni, á vinstri hönd er prófessor **Shmavonyan** og Haikanush Ter Hovannessian stendur fyrir aftan hana.*

Fundur var ákveðinn 24. október 1971 kl. 16:00. Tveimur tímum á undan sendi ég eftir systur þinni svo að fyrstu komuna myndu takast í hendur við hana sem fulltrúa þinn. Fyrst og fremst kom hinn virðulegi prófessor sjálfur inn og tók í höndina á mér með báðum höndum með brosandi andliti og hitti systur þína með mikilli virðingu. Á annarri stundu voru allir hráátgestir læknar, háskólakennarar, blaðamenn, kennarar o.s.frv., um fjörutíu og fimm manns komu inn í einu. Mér brá, rétt í þessu kom Dr. Abajian á bílnum sínum með fjórum liprum og hressum dömum frá Kirovakan; Hann talaði fyrst um veikindi sín og sendi þér þakklæti sitt fyrir að losna við þessa sjúkdóma og óskaði þér og heilsu þinni alls hins besta.

Síðan fluttu allir lifandi átendur ræðu hver á eftir öðrum og gáfu ítarlegar skýringar um fyrri veikindi og núverandi heilsu. Prófessorinn sat hljóður, hlustaði vandlega og skrifaði athugasemdir í minnisbókina sína. Flestir gestanna þekktu hann ekki, þegar hann stóð upp og kynnti sig eftir að skýrslum lifandi átenda var lokið,

Machine Translated by Google

allir sátu og fóru að hlusta þegjandi. Hann fór að tala hægt um fyrirætlanir sínar og áætlanir.



Einn háskólaprófessoranna les bréf Hovannessian. Dr. Abajian situr á vinstri hliðinni.

Hann sagði: "Hovannessian hefur í raun unnið frábært starf. Saga sýnir að flestir frægir vísindamenn komu frá venjulegu fólki; Þó Hovannessian sé ekki læknir, heldur með uppgötvun sinni, stendur hann ofar læknum og hefur rétt til að vera vísindamaður. Þó hann eigi óvini, en sannleikurinn er sá að hann vinnur. Þið hafið öll sagt, vitnað í, en þessi orð sitja hjá ykkur. Þú ættir að skipuleggja íbúafjölda, taka tölfræði yfir alla lifandi étendur, ákvarða hvaða sjúkdóma þeir höfðu áður og hvernig ástand þeirra er núna og láta okkur þessi skjöl." Samkvæmt tillögu hans var valin 15 manna nefnd, og nafn mitt var líka skráð í. Við ákváðum að stofna slíkan fund einu sinni á þriggja mánaða fresti.

Prófessorinn sagðist hafa hugsað sér að stofna hrávegan heilsuhæli, einnig væri talað um að stofna hrávegan veitingastað. Að lokum, með beiðni prófessorsins, lagði ég fram nokkur ljósrit af bréfum þínum, af bréfi indverskra stjórnvalda, dags.

Machine Translated by Google

bréfið sem ég hafði skrifað „Avangard“ og bréf Ozonian og Makarian. Hann borðaði öll salötin og aðra rétti með mikilli ánægju og spurði hvernig ætti að útbúa þau. Ég dreifði tíu eintökum af salatformunum sem ég átti til gesta. Þetta er ekki ein af útgáfunum sem ég sendi þér, þessi er glæný og heill.

Fundurinn stóð frá 16:00 til 21:00. Þegar hann fór gaf hann mér eitt af spilunum sínum og Siranoush annað og bað okkur að vera alltaf í sambandi við sig. Hann sagði við Siranoush: "Ég vil endilega hitta bróður þinn, ráðfæra sig og undirbúa sameiginlega árangursríka áætlun til að ná áfangastað fljótlega. Það er erfitt að fá leyfi til að ferðast til útlanda; Skrifaðu bróður þínum, kannski getur hann beitt áhrifum sínum. að undirbúa boð“

Heimilisfang prófessors: **Jivan Mambre Shmavonyan, Papazian nr. 17, Yerevan.**

Haikanoush Ter Hovannessian, 10 Alaverdian St. Erevan.

Bréf frá ríkisstjórn Indlands:

Indversk upplýsingaþjónusta - TS Kanwar

Teheran, 4. janúar 1971, sendiráð Indlands. fréttafulltrúi

„Eins og okkur hefur verið tilkynnt hefurðu gefið út bók undir heitinu „Hráát“. Þú gætir upplýst að stjórnvöld á Indlandi hafa skipað ákvarðananefnd um náttúrulækningar, sem framkvæmir rannsóknir á framvindu og þróun náttúrulækningar.
Bókin þín hefur verið gefin þessari nefnd sem viðurkennir hana og telur að það væri gott verk. Þess vegna er heilbrigðis- og fjölskylduáætlun Indlands að hugsa um að selja þessa risastóru bók ódýrt (aðeins fimm rúpíur) til að dreifa henni. Þeir munu ekki hagnast á sölu þessa rits.

Við yrðum mjög þakklát ef þú vildir vinsamlega gefa leyfi til þess ríkisstjórn Indlands að gefa út þessa bók á ensku og á öðrum tólf staðbundnum tungumálum.

Einnig, vinsamlegast láttu okkur vita ef þessi bók hefur verið uppfærð síðan 1967 útgáfa. Eða viltu breyta því í náinni framtíð?

Machine Translated by Google

Þess vegna verðum við þakklát ef við höfum nauðsynleg leyfi til að geta gefið þessa bók út á Indlandi.“

TS Kanwar.

Það er virkasta heilbrigðisstofnunin á Indlandi, sem var stofnuð árið 1964 af Mahatma Gandhi. Þeir dreifa bókunum mínum og fréttum reglulega á Indlandi. Heilbrigðisráðuneyti Indlands hefur verið kynnt fyrir bókinni minni af þessari stofnun. Hér eru nokkrir hlutar úr bréfunum sem forstjóri þeirrar stofnunar skrifaði mér:

„Ég hafði lesið um þig fyrir fimm árum í breska grænmetisblaðinu, sem ég veitti lítið eftir og var næstum búinn að gleyma; þar til í síðasta mánuði dvaldi mexíkósk kona sem rekur hreinlætisstofu hjá okkur í þrjár vikur og talaði vel um raw food. Síðan þá hef ég verið óþolinmóður að reyna að hafa samband við þig og panta bók, en hvernig gat ég fundið heimilisfangið þitt? En fyrir nokkrum dögum komu tveir til okkar sem hafa verið á hráfæði í fimm ár og gáfu mér þinn Þessi stofnun var stofnuð af Gandhi og ég var svo heppinn að starfa þar í tíu ár á síðustu árum ævi hans.

Náttúrulækningarmiðstöð, Uruli-Kanchan, Indland

Forseti Israel Vegan Society, aðalritstjóri "Nature and Heilsa" tímaritið:

„Þakka þér kærlega fyrir sendar fréttir. Við reynum að ná þeim til þeirra sem vilja nota þær mest. Við höfum selt hundrað bindi af bókum þínum hingað til; Í litlu landi, þar sem flestir íbúar kunna ekki ensku, er mjög vel heppnað að selja svo margar bækur. Ég sendi þér forsíðu tímaritsins "Nature and Health" (TEVA UBRIUT), þar sem fallega myndin af sex ára Anahit er einnig prentuð. Nú er ég að undirbúa grein til prentunar með mynd af Anahit, tólf ára.“

Jaacov Grabois, 10 Hateyna St. Nevey Oz. Ísrael

Þessi læknir er forseti breska grænmetisætafélagsins, sem er með æfingu í London og eftir að hafa lesið bókina mína var hún það

Machine Translated by Google

sannfærður og gefur sjúklingum sínum heimilisfang mitt og ávísar hráfæðisbókinni. Eftirfarandi bréf sannar þetta:

"Ég las bókina þína um hráfæði. Dr. Lato skrifaði upp á hráfæðisfæði til að meðhöndla krabbameinið mitt. Hann gaf mér heimilisfangið þitt svo ég gæti pantað bókina úr henni. Ég mun senda tíu dollara í pósti og vinsamlegast sendu mér þrjár bækur og sex fréttabréf."

Frú Campbell Moodie, Linden Garden 31, London, W. 2

Frú VERA STANLEY ALDER:

„Kæri dýrðlegi vinur, ég las vandlega bókina þína tvisvar og fann fyrir því þessi bók mun hefja nýtt tímabil fyrir mannkynið. Það er mjög nauðsynlegt að setja þessa bók fyrir augu fólks svo loksins verði almennur fjör í heiminum. Þú ert snillingur sem gat viðurkennt hinn einfalda og fullkomna sannleika og útskýrt hann réttari en allir næringarfræðingarnir sem ég hef lesið bækurnar um hingað til.

Í mörg ár hef ég lagt áherslu á það við fólk að maðurinn sé ávaxtasinni og þannig verði vandamál heimsins leyst og gullinn heimur verði til. Einkunnarorð þitt ("ekki elda") útrýma öllum ástæðum, ráðstöfunum, hófsemi, með einfaldri og einföldri röð. Þú munt útrýma tölfræðinni og svo framvegis sem hefur verið rædd hingað til og í staðinn muntu veita fólki raunverulega heilsu og hamingju.

Uppgötvun þín, eins og uppgötvun rafmagns, er verk snillings og kannski er fólkið sem skilur þig líka snillingar.

Ég mun gera allt sem þarf til að gera bókina þína fræga; Ég er núna að ritstýra bók, skrifa aðra bók og halda fyrirlestra. Dagarnir eru of stuttir til að gera þessa hluti. Núna er ástandið í heiminum krítískt, en ég og maðurinn minn erum hvattir, hvað varðar að vita að þú og vinnan þín og árangur þinn er enn í þessum heimi. Vinsamlegast samþykktu að við erum mjög nálægt þér.

Ég sendi þér eina af bókunum mínum. „Við höfum verið vegan í mörg ár, við reykjum hvorki né drekkum áfengi og núna erum við hjónin að nota þína aðferð.“

«WORLD UNION FELLOWSHIP» 8 First Avenue, London.

Machine Translated by Google

ESSENCE OF HEALTH» Hæstu útgefendur heilbrigðis- og lífréttar:

29. apríl 1968:

"Ég fékk bókina þína. Ekki aðeins finnst mér þessi bók vera frábær, en það passar fullkomlega við hugsanir mínar, gjörðir og skrif. Núna erum við að gefa út tímarit sem heitir "HEILSUKJARN". Auk útgáfu þessa tímarits og persónulegra bóka langar mig að selja erlendar bækur sem vísa fólki rétta leiðina. Í þessu skyni er öruggt að bók þín ætti að vera meðal bóka minna, svo vinsamlegast láttu mig vita um skilmála heildsöluafsláttarins."

24. maí 1968:

"Það gleður mig að senda þér 82,5 dollara ávísun fyrir fimmtíu bindi af hráfæðisbókum. Ef þú ert tilbúinn að veita okkur réttindi til að prenta bókina, munum við þiggja hana með ánægju. Við höfum öll tæki til að gefa hana út."

Box 2821, Durban, Suður-Afríku.

DAULAT RAM ALMENNINGARVERND:

„Þér mun koma á óvart að fá þetta bréf; Trúðu mér, eftir að hafa séð bókina þína, voru allir stjórnarmenn þessarar stofnunar ekki aðeins fyrir miklum áhrifum, heldur líka fullkomlega sannfærðir um að aðeins með hráfæði er hægt að bjarga íbúum frá allir sjúkdómar. Samfélagið okkar er góðgerðarsamtök. Við höfum ákveðið að innleiða hráfæðishreyfingu á Indlandi. Ef þú leyfir okkur að prenta bókina þína á ensku og staðbundnum tungumálum munum við dreifa tíu þúsund eintökum ókeypis í fyrsta lagi. hafa einnig samband við heilbrigðisráðuneytið svo þeir hugi líka að þessu máli í starfsemi sinni.Við ákváðum að sanna hið rétta á sjúkrahúsum líka.

Við vitum að heimspeki þín á sér andstæðinga hvað varðar persónulega hagsmuni, en í landi eins og Indlandi, þar sem flestir íbúar eru fátækir og svangir, mun hráfæða finna hentuga jarðveg og valda milljónum manna sem m.a. eldaður matur og vanir og rangir siðir þjást, verði bjargað. „Síðar, þegar bókin þín er

Machine Translated by Google

birt og niðurstaðan er náð munum við senda boð um að koma til Indlands með fjölskyldu þinni og sjá útkomuna með eigin augum."

Krishan Mohan, varaforseti. 17- B, Asaf Ali Rd. Nýja-Delhi

Eftir að hafa fengið bréfið frá indverska sendiráðinu ákvað ég að reyna aftur og upplýsa yfirvöld landsins um þennan sigur. Fyrst skrifaði ég eftirfarandi bréf til MohamadReza Shah Pahlavi, með bindi af persneskum, enskum og armenskum bókum við keisaraskrifstofuna.

Bréfið:

„Ég er stoltur af því að færa ykkur afskaplega ánægjulegar fréttir sem erfitt gæti verið að ímynda sér í fyrstu.

Sem afleiðing af þrjátíu ára viðleitni minni, rannsóknum, rannsóknum og reynslu, hefur í dag sannað að orsök allra sjúkdóma stafar af neyslu á soðnum mat, efnum og öðrum dauðum efnum sem fólk setur óafvitandi í líkama sinn. Ég sannfærðist um þetta þegar ég missti tvö af mínum ástkæru börnum, annað tíu ára og hitt fjórtán ára, vegna þess að frægir læknar ávísuðu "virkum" lyfjum og "styrkjandi" mat. Ítarleg bók sem ég hafði skrifað á armensku var prentuð og gefin út árið 1960, síðan gaf ég út smábækling á persnesku til að upplýsa persneskar sambýliskonur mínar/menn árið 1963 tímabundið, sem ég lagði fram á sama tíma. Herra Pahlbod, mennta- og listaráðherra, tók eftir nefndri bók. Hann kallaði á mig og eftir nokkra fundi kynnti hann mig fyrir Dr.

Abbas Nafisi, framkvæmdastjóri Red Lion and Sun. Herra Dr. Abbas Nafisi og Dr. Abolqasem Nafisi, yfirmaður Khaje Nouri fæðingarsjúkrahússins, líkaði við hugmyndir mínar og skoðanir og lofuðu alls kyns aðstoð og samvinnu; Í þeim tilgangi að gera frumrannsóknir á hráfæði kynntu þeir mig fyrir Nemooneh munaðarleysingjahæli og leikskólanum númer eitt og Bahrami barnaspítalanum. Því miður lenti ég í nokkrum erfiðleikum þar, vegna þess að nauðsynlegt var að aðskilja suma lækna og starfsmenn frá gömlum röngum hugmyndum og kynna hugsanir þeirra nýjar hugmyndir, þess vegna, vegna frestunar vinnunnar, var viðleitni mín árangurslaus og ég hætti tímabundið við að stunda málið. Auðvitað, með frábærum

Machine Translated by Google

eftirsjá, sérstaklega þar sem ég fylgdist vel með skaðlegum áhrifum rangra matarvenja þeirra.

Í grundvallaratriðum tóku stjórnendur nefndra stofnana sem og allir læknar ekki gaum að raunverulegum áhrifum dauðs matar og fóðruðu eingöngu eldaðan og ónauðsynlegan mat til allra sjúklinga, eins og veitingahúsa, sem valda sjúkdómum 100%. Eftir skort á velgengni í mínu eigin landi ákvað ég að koma hugmyndum mínum á framfæri við vísindamenn erlendra ríkja, svo að ég gæti kannski á þennan hátt fengið gildar og óneitanlega sannanir til að hrinda áætlun minni í framkvæmd í heimalandi mínu. Nú þegar tíminn er kominn finnst mér það heilög skylda mín að koma þessum mikilvægu upplýsingum á framfæri til ykkar sem hafið sýnt heiminum ásetning ykkar með hvítri *byltingu shah og fólks.*

Enska bókin mín var fyrst prentuð og gefin út árið 1963 og hún hefur verið seld. Síðan, árið 1965, gaf ég út aðra bókina á armenskri tungu og tveimur árum síðar þýddi ég sömu bókina á ensku, sem ég sendi þér hverja þeirra. Ég sendi tíu þúsund bindi af þessum bókum og um hálfa milljón ókeypis bæklinga til stjórnmálamanna erlendra ríkja, til dagblaða, stofnana, háskóla o.s.frv. Í

ár prentaði ég aftur tíu þúsund bæklinga á armensku til að útvega fólki ókeypis. Niðurstaða þessara athafna var sú að í dag í löndum heimsins, sérstaklega í Ameríku, Indlandi og Armeníu, eru hundruð þúsunda manna sem eru Raw-Vegan, flestir voru sjúklingar sem urðu fyrir vonbrigðum með læknana, og nú þeir halda lífi sínu áfram við fullkomna heilsu. Ég fæ þúsundir þakkarbréfa frá þeim. Næstum allir vegan- og náttúrulæknar og aðrar framsæknar heilbrigðisstofnanir dreifa bókum mínum og bæklingum og hefja umfangsmiklar auglýsingar um hrátt veganisma; Þeir birta tilkynningar mínar í blöðum sínum, þeir byggja heilsuhæli fyrir hrátt veganisma. Í Mexíkó er stofnað barnaheimili fyrir hráfæði. Verið er að þýða bókina mína á spænsku í Argentínu og á hindí í Delhi og er nú verið að prenta hana. BBC kynnti bókina mína í sjónvarpinu og las hluta hennar fyrir fólkinu; Heimilislæknar í Evrópu, Ameríku o.s.frv. gefa „ólæknandi“ sjúklingum heimilisfang mitt og mæla með lestri

Machine Translated by Google

hráfæðisbók. Líffræðingar Yerevan Academy verja og styðja skoðanir mínar í mánaðarlega tímaritinu "Science & Technics".

Síðan stóra bókin mín á armensku kom út fyrir tíu árum síðan, fjöldi hráefna í Jerevan jókst. Þau stofna til sambands sín á milli og skipuleggja veislur og hátíðahöld sem byggjast á hráu áti. Margir læknar sjást einnig meðal þessara hráfæðisneyta; Yfirmaður og prófessor næringardeildar Yerevan háskólans skipuleggur fyrirlestra um hráfæði og á þessum samkomum gefur fólk sem hefur verið bjargað frá alvarlegum sjúkdómum skýrslur sínar.

Til dæmis kvenkyns læknir sem þjáðist af lömun og var ófær um að hreyfa sig í fjögur ár, stóð upp eftir fjórtán mánaða hráfæði og er nú við fullkomna heilsu. Annað áhugavert dæmi: einn ættingi minn, tuttugu og átta ára gamall ungur maður, þjáðist af taugaveiklun og gat varla hreyft handleggi og fætur; Hann gaf ekki gaum að ókeypis fyrirmælum mínum, ferðaðist þrisvar sinnum til Evrópu og eyddi meira en einni milljón ríal þar til hann fékk loksins hráborðabókina í Lausanne frá frægum taugalækni sem hafði lesið bókina mína og fengið að vita sannleikann. Hann sneri aftur til Teheran.

Það eru þúsundir svipaðra skjala í viðkomandi skrá og I er reiðubúinn að kynna þær fyrir hverjum sem er tilnefndur. Þegar öllu er á botninn hvolft er mesti árangurinn sem ég hef náð að undanförnu að stjórnvöld á Indlandi hafa opinberlega viðurkennt bók mína sem gagnlega og hefur ákveðið að gefa hana út og mæla með lestri hennar fyrir íbúa Indlands svo þeir geti fylgt leiðbeiningum bókarinnar. . og bjargað frá sjúkdómum, fátækt og hungri.

Í dag er örugglega sannað að þeir sem forðast neysluna af soðnum mat, eiturlyfjum og öðrum dauðum efnum eru laus við alla sjúkdóma, hvort sem þeir eru léttir eða þungir, svo sem hjartaáföll, krabbamein, sykursýki, smitsjúkdóma, kvefi. o.fl. eru vistuð. Fyrirliggjandi skjöl sanna vel að þegar ný sjúkrahús eru opnuð fjölgar sjúklingum hlutfallslega; Vegna þess að sjúkrahús, apótek og eldhús eru uppspretta sjúkdóma; Þess vegna þarf ekki að byggja ný sjúkrahús heldur á að skapa aðstæður þannig að sjúkrahús standi án sjúklinga og verði lokað hvert af öðru og

Machine Translated by Google

þetta ástand er aðeins í því að breyta því hvernig fólk borðar. Öfugt við það sem sumir halda er mjög auðvelt að gera þetta.

Þar sem stjórnvöld á Indlandi hafa ákveðið er í fyrsta lagi nauðsynlegt að mæla með því að þjóðin lesi hráfæðisbókina og í öðru lagi ætti að tilkynna það opinberlega að eldamennska sé óeðlilegt og ónauðsynlegt athæfi. Það ættu að vera takmörk fyrir fölskum og villandi auglýsingum um dauða matvæli, eitruð lyf og kemísk vítamín.
Í stað þess að dreifa eitruðum lyfjum meðal bændanna geta yfirmenn Heilsugæslunnar kennt þeim að rækta úr lifandi grænmeti. og spírað hveiti, búið til dýrindis og ódýran hollan mat, eða hvernig maður getur fullnægt líkama sínum með tveimur ríum af lifandi hveiti, tveimur ríum af döðlum og tveimur ríum af grænmeti og lifað án sjúkdóma.
Í gegnum blöð, útvarp og sjónvarp er hægt að vara þjóðina við og ávísa breytingum á matarvenjum, undirbúningi lifandi og virkilega hressandi náttúrulegra matvæla; Hægt er að breyta sjúkrahúsum smám saman í heilsuhæli; Leiðin til að fæða leikskóla, munaðarleysingjahæli og sjúkrahús ætti smám saman að verða skyldubundið hrátt-vegan. Fyrir vikið flytur fólk þessi heilsuhæli heim til sín og gerist eigin læknar. Brátt verða sjúkrahúsin tóm af sjúklingum og verður þeim lokað hvað eftir annað. Neysla alls kyns tóbaks, drykkja, kjöts, fisks og annarra skaðlegra efna mun smám saman minnka.

Möndlur, pistasíuhnetur, döðlur, rúsínur og þess háttar verðmætar matvörur og margir aðrir ávextir og grænmeti eru fluttar til annarra landa á lægsta verði, það á að hætta og enginn útflutningur á að eiga sér stað. Þannig að hér ræktaður matur verður neytt af okkar eigin fólki og fyrir vikið munu lífskjör fólks hækka og neikvæð viðhorf minnka. Þjófnaðir, glæpir og skjalafals hverfa. Þetta, sem virðist ómögulegt í fyrstu, verður að veruleika í heimalandi okkar innan fárra ára.

Við ættum ekki að gefa gaum að fáránlegum, röngum og ranghugmyndum sumra peningaelskandi og miskunnarlausra lækna, vegna þess að þeim hefur ekki aðeins tekist að finna minnstu úrræði til að koma í veg fyrir sjúkdóma með fullyrðingum sínum, heldur einnig með röngum gjörðum sínum og

Machine Translated by Google

mistök höfðu valdið útbreiðslu þessara sjúkdóma. Svarið við öllum þessum umræðum er aðeins ákveðin niðurstaða vinnu og aðgerða. Ef niðurstaðan sem fæst í fjölskyldu minni er ekki nóg fyrir þá, sem og meðal hráfæðisneytenda sem eru dreifðir í öðrum löndum, ef ég fæ næga aðstöðu og aðstöðu, er ég tilbúinn að sanna og sanna sannleiksgildi fullyrðingar minnar með aðgerðum. á stuttum tíma.

Beiðni mín er að þú lest þolinmóður bækurnar og tilkynningar sem ég hef sent þér á ensku.“

„Til nærveru stærsta frelsara mannkyns frá fátækt og sjúkdómum:

Ég er liðsforingi keisarahersins, sem lét af störfum með átján ára og þriggja mánaða reynslu vegna of mikillar offitu árið 1344 *(persneska sólardagatalið)* samkvæmt ákvörðun læknaráðs hersins samkvæmt skjali mínu. alvarleg veikindi sem skipulögð voru. Áður en ég fór á eftirlaun um tíma til að meðhöndla offitu mína, sem ég var búin að þyngjast um 125 kg, var ávísað megrunartöflum eins og Metrical og ég tók þær, og þar af leiðandi náði þyngd mín 150 kg og hélt áfram að aukast. Þar til ég var gjörsamlega sviptur valdinu til að vinna. Svo fékk ég líka astma með því að skrifa upp á vítamín, kebab og annan mat. Ákveðið var að taka mig á eftirlaun, það er að segja án bóta, það er að segja með ófullnægjandi laun. Á þessum tíma þegar astminn var að kvelja mig sendu þeir mig á ofnæmisdeild sjúkrahúss nr. 502 í hernum og gáfu mér átján tegundir af sprautum í hendurnar á mér, og hver einasta þeirra sem bólgnaði upp, sögðu að þú værir með ofnæmi fyrir þeim hlutum, auðvitað bólgnuðu þeir allir upp, en tveir eða þrír Þeir íhuguðu þá um leið og undirskriftasöfnunin var ekki tóm og sögðu að þú værir með ofnæmi fyrir þeim og ættir að sprauta þig þrisvar í viku; Í kjölfarið fékk ég astma í hjartanu og með því að skrifa upp á aðrar pillur eins og Valium, brjóstasíróp og banvæn lyf, bilaði nýrun og miklir kviðverkir. Svo jókst þyngdin úr 160 kg og aftur með því að taka sterku corten töflurnar sem læknirinn ávísaði, ég fitnaði með hverjum deginum og fékk svokallaða Courtney offitu og var aftur send á sjúkrabörur

Machine Translated by Google

á deild sama spítala til eilífrar meðferðar! Eftir naflakviðsaðgerðina sagði læknirinn mér að ég hafi tæmt þrjátíu milljónir eininga af pensilíni í magann á þér; Nú skil ég að með þessu pensilíni var ég kominn á þröskuld dauðans. Á þessum tíma var litla dóttir mín með hjartagigt og þurfti að sprauta einni milljón og tvö hundruð pensilíni (Penador) í hverri viku til 18 ára aldurs. Aftur á móti voru fætur litla sonar míns skakkir frá hliðum og hann þjáðist af því. -kallað rachitis. Konan mín, sem þjáist af fátækt og mörgum sjúkdómum hjá mér og börnum mínum, lagði fram kvörtun til fjölskylduverndardómstólsins og bað um meðlag, og ég gat ekki greitt meðlag vegna lágra launa, ég skildi við hana, sem þýðir að bjarga henni úr þessu ömurlega lífi. Ég gisti með fimm veik og munaðarlaus börn. Daglega þegar ég fór til lækna með bæklinga frá sjúkratryggingum fylltist mikið magn af bæklingum og stór hluti af launum mínum var svikið út í formi heimsókna, hjartalínurits og rannsóknarstofugjalda. Ég myndi líka missa eitthvað af laununum mínum fyrir tryggingaleyfið.

Þangað til bókavörður skóla barnsins míns, sem tók eftir aðstæðum mínum, stakk upp á hráu matarbókinni. Ég las þessa bók af fullri eldmóði og tók við innihaldi hennar og saman við börnin mín byrjuðum við að borða 100% hrátt vegan. Innan nokkurra daga lagaðist astminn minn; Svo batnaði ástand dóttur minnar smám saman og fætur litla sonar míns rétti úr sér og ég hóf æskuna á ný. Innan sex mánaða minnkaði þyngd mín úr um 160 í 70 kg. Á þessum tíma, með því að borða alveg hrátt, hef ég endurheimt líf og ferskleika barns og ég hef heitið sjálfri mér að ég mun aldrei snerta banvænan mat. Ég á hjálpræði mitt frá ógæfu að þakka bók þinni."

Machine Translated by Google



Herra Akbar Tofangchi- No. 11, Khazaei Alley, Arabians hverfinu, Naser Khosrow St, Teheran.

Höfundur þessa bréfs er kona sem kemur til Teheran Raw Vegans klúbbur á hverjum degi eftir vinnu sína og hjálpar okkur í klúbbnum, og stundum tekur hún nokkur myndbönd úr klúbbverkunum:

„Hvernig ég sigraði krabbamein með hráu

veganismi: Bráðum mun ég halda upp á annað afmæli mitt frá því að verða hrár. Fyrir aðeins tveimur árum, þegar krabbameinsverkir mínir voru að aukast, var mér kynnt hráfæðisbók sem gjörbreytti lífi mínu. Reyndar bjargaði þessi bók lífi mínu.

Þann 2533/2/21 *(persískt keisaradagatal)* fann ég fyrir einhverju undarlegu í hægra brjóstinu. Dálítið pirruð fór ég til læknis en röntgenmyndin sýndi ekkert óvenjulegt. Eftir tvo mánuði byrjuðu verkirnir og ágerðust fljótlega. Heimsókn lækna til meðferðar hófst.

Þann 2533/6/25 með mínu leyfi var skurðaðgerð gerð; Þegar ég komst til meðvitundar tók ég eftir því að hægra brjóstið mitt var horfið, hægri höndin var dofin.

Skapið mitt breyttist ekki mikið fyrr en 2535/1/5, þegar ég fann fyrir verkjum í vinstra læri, fór ég til nokkurra lækna og eftir að hafa tekið nokkrar myndir greindust þeir beinkrabbamein og pöntuðu a.

Machine Translated by Google

tölvutæk skýrsla um beinbrot frá toppi til táar. taka Í annarri aðgerð til að koma í veg fyrir að sjúkdómurinn þróist, legið mitt og eggjastokkarnir voru líka fjarlægðir. Fjörutíu dagar liðu... læknarnir sögðu að ég ætti að leggjast inn aftur. Ég ákvað að fara til útlanda og halda áfram meðferðinni þar. Ég fór til Ísraels; Eftir að þeir fjarlægðu hægra brjóstið á mér tóku þeir myndir af lungum og lifur á þriggja mánaða fresti. Mikil geislun fór í líkama minn. Þeir meðhöndluðu mig með kóbalti í fjörutíu lotur, í hverri lotu settu þeir kóbalt á aðra hliðina í þrjár mínútur og hinum megin í þrjár mínútur.

Í Ísrael byrjuðu þeir aftur að taka myndir og röntgenmyndatöku, þeir tóku myndir af æðarpípunni minni sem ég hafði gert aðgerðir á árum saman.

Að lokum útskýrði læknirinn minn allt ferlið fyrir mér og sagði: "Þeir fjarlægðu brjóstið á þér seint, þessi sjúkdómur ræðst á þrjá hluta líkamans, lungu, lifur og bein; þú ert með langt gengið beinkrabbamein. Höfuðið á lærleggnum þínum er orðið svo þunnt að ég velti því fyrir mér hvernig það brotnaði ekki þegar ég sat á flugvélastólnum?"

Í Ísrael héldu þeir fimmtán lotur af kóbalti. Ég sneri aftur til Teheran með ferðatösku fulla af myndum, bréfum, lyfseðlum og leiðbeiningum. Ég fór í krabbameinslyfjameðferð í viku í Teheran og frá sjö á morgnana til tvö síðdegis settu þeir salt á höfuðið á mér. Vegna þess að þau hættu hormónunum jókst líkamsþyngd mín úr sextíu og átta kílóum í áttatíu og þrjú kíló. Þeir spáðu meira að segja að hárið á mér myndi detta og ég myndi stækka skegg og yfirvaraskegg. Einn daginn, þegar ég vildi taka hylki, þegar ég las bæklinginn, sá ég að það var skrifað að þetta lyf hafi allt að tólf skaðlegar afleiðingar og hugsanlega dauða; En ég var enn á lífi svo ég ákvað að hætta að pirra mig.

Tíu mánuðum síðar varð mikilvægasta breytingin í lífi mínu. Þegar einn vinur minn, sem var sjálfur lamaður, sagði mér að honum liði miklu betur eftir mánuð af því að fara í hrátt vegan, ákvað ég að verða hrátt vegan líka. Daginn eftir fór ég í raw vegan club með veikan og vonsvikinn líkama til að læra um næringaraðferðina þeirra. Ég borðaði hálft hrátt og hálft eldað í nokkra daga, ég var hvattur meira og meira og loksins varð ég

Machine Translated by Google

algjör hráefni. Með því að borða hrátt fyrsta mánuðinn gerðist kraftaverk í líkama mínum. Augabrúnahárið mitt, sem var alveg dottið af, fór að vaxa aftur; Ég hafði meiri orku til að ganga, sjónin batnaði og ég fann að ég var endurlífguð. Dag einn datt ég af stiga á marmaragólfi aðaltryggingaskrifstofunnar; Mér leið eins og ég myndi lamast. Með þessum tveimur mánuðum af hráfæði urðu svo miklar breytingar á líkama mínum að þegar þeir tóku myndir af mjaðmagrindinni og fótunum aftur sagði læknirinn: "Bein þín eru heilbrigðari en mín." Það voru engin ummerki eftir þessi djúpu sár í líkama mínum. Ég hef geymt öll skjöl og myndir fyrir og eftir hráfæði. Í dag, eftir tveggja ára hrátt veganisma, hef ég gjörbreyst. Ég tók engin lyf á þessum tíma.

Hægri höndin mín, sem var alveg dofin eftir aðgerðina, er komin í eðlilegt horf. Líkaminn minn, sem var fullur af bólum undir húðinni eftir lyfjameðferð og var með mikla verki, batnaði og bólurnar hurfu. Á þessum tíma missti ég tuttugu kíló. Núna vinn ég átta tíma á dag og er mjög dugleg í frítímanum. Ég vonast til að eyða tíma mínum hamingjusamur og heilbrigður í þessu nýja lífi.“



Maryam Neshan BarJan, fædd 25. júlí 1931 - Teheran

***

Þessi og þúsundir annarra bréfa sem berast frá hráætum af ýmsu þjóðerni um allan heim sanna að þeir sjúklingar sem hætta neyslu lyfja og eldaðs matar eru tafarlaust og óumflýjanleg læknaðir af hvers kyns sjúkdómum í eitt skipti fyrir öll.

Dagblaðið "AVANGUARD", sem gefið er út í Jerevan, höfuðborg Armeníu, skrifar í einu hefti sínu (1964, nr. 98): "Fjöldi verkfræðinga, tónlistarmanna og málara, allir
sem eru lærðir menn, eru orðnir hráfáir. Þeir fullvissa þig um að þeim líði svo létt og heilbrigð að þau svita ekki og finna ekki fyrir hjartsláttarónotum."

Moskvutímaritið sem heitir "SCIENCE AND LIFE" játar inn mars, 1965, að það eru margir hráætarar meðal lesenda þess, sem hafa læknast af ýmsum sjúkdómum og hafa upplýst ritstjórana um allar upplýsingar um bata þeirra.

Við þessar aðstæður er ekki hægt að skilja hvers vegna líffræðingar og önnur ábyrg yfirvöld grípa ekki til virkra aðgerða til að innleiða meginreglur um hráát. Hvers vegna hika þeir þegar leið hefur verið fundin til að ná lokamarkmiði þeirra, að frelsa mannkynið frá sjúkdómum og tryggja hamingjusömu lífi fyrir alla? Ef þeir kjósa geta þeir læknað hvern sjúkan einstakling innan tveggja mánaða og tæmt sjúkrahúsin af sjúklingum sínum. Það er skylda hvers göfugs manns að spyrja þá hvort þeir vilji ná þessu markmiði eða ekki.

Ég lýsi því hátíðlega yfir við allan heiminn að héðan í frá ber að líta á ávísun eiturlyfja og ráðleggingar um eldaðan mat sem hjartalausustu glæpi gegn mannkyninu, vegna þess að þeir eru þættir sem

ORÐAÐU ÖLLUM MANNSKEIKA.

***



Fallegur 7 ára hvítur hundur, Jackie býr hjá okkur sem hrátt vegan frá fyrstu ævi sinni.

Nú er auðvelt að sanna að kjötát er óeðlilegt jafnvel fyrir aðra dýr, og við eigum ekki alvöru kjötætur. Jackie hefur verið vön matnum sem við borðum frá fæðingu. Megnið af matnum hans samanstendur af hveiti, döðlum, rúsínum, pistasíuhnetum, salötum og ýmsum ávöxtum, allt þetta í lifandi (hrá) formi, því að í húsinu okkar er ekki einu sinni eitt gramm af dauðum mat. Þessi hundur borðar meira að segja lauk og radísu af mikilli löngun. Þegar við förum með hann út fyrir borgina beit hann eins og lamb á grænum engjum. Í samanburði við aðra hunda er þessi hundur einstaklega heilbrigður, ferskur og fullur af orku. Ef við viljum venja unga ljóna, hlébarða og úlfa við að éta plöntur eins og þennan hund, munu þeir eftir nokkrar kynslóðir yfirgefa grimmd sína algjörlega og verða rólegir og geta lifað saman við önnur dýr eins og kýr. En þvert á móti getum við aldrei vanið kýrnar á kjöt.

Hvað ætti að forðast?

Þurrkaðir ávextir sem hafa verið unnar með brennisteini eða skörpum vatni eða með öðrum efnum ætti ekki að neyta, vegna þess að það hefur ekkert næringargildi og er aðeins eitrað efni, svo að jafnvel ormar nálgast það ekki. Þú ættir ekki að neyta ólífuolíu sem hefur verið síuð með efnum og hefur ekki náttúrulegan lit eða lykt og bragð

Machine Translated by Google

og hefur misst næringargildi. Saltar ólífur, súrsaðar gúrkur og súrum gúrkum sem eru unnin með salti eða ediki teljast ekki lifandi og náttúruleg matvæli. Einnig hefur edik, vín og slíkt matvæli sem hafa snúið aftur úr upprunalegu og náttúrulegu ástandi ekkert næringargildi. Salt er einnig útbúið þannig að það hitnar og er skaðlegt, auk þess sem nauðsynlegt salt líkamans er til í ávöxtum og grænmeti. Ekki nota permanganat eða önnur sótthreinsiefni til að þvo ávexti og grænmeti.

Forðastu heit herbergi, heit föt og óhreint loft. Ekki nota sápu eða sjampó, þau innihalda efni sem eru skaðleg húð og líkama; Farðu í sturtu eins snemma og hægt er.

Hrátt vegan borða ekki óeðlilegan, eldaðan, kjötmikinn og feitan mat verða mjög þyrstur; Það eyðir ekki verðlausum hitaeiningum til að slökkva með köldu vatni, það svitnar ekki til að fylla staðinn af vatni. Að auki hefur náttúruleg matvæli nóg vatn með sér. Náttúran hefur framleitt náttúrulega fæðu á þann hátt að hún er full af vatni á sumrin og vatnslítil á veturna. Þegar hráneytandi er þyrstur svalar hann þorsta sínum með því að borða gúrku eða tómat eða bolla af ávaxtasafa eða hreinu lindarvatni. Í þessu skyni og til að bæta vatni í kompott o.s.frv., ætti sérhver lifandi skepna að búa til eitt eða tvö glös af lindarvatni daglega. Í grundvallaratriðum ætti lifandi étandi ekki að hleypa neinum kemískum eða eitruðum efnum inn í líkama sinn, jafnvel þótt magnið sé mjög lítið; það er að hann ætti ekki að drekka kranavatn. Þetta vatn hefur klór og flúor og sama hversu lítið það er, vegna þess að það hefur vald til að drepa örverur, hefur það einnig vald til að skemma frumur mannslíkamans. Mannsfrumur eru líka viðkvæmar eins og örverur, þær eru líka fljótar að eitra og mistakast, hörð gagnrýni heyrist um allan heim á þessa rangu framkvæmd. Sumir vanmeta þessa eitrun, þeir taka þetta kranavatn, bæta nokkrum nýjum kemískum efnum og eiturefnum út í það, gera það öðruvísi á litinn og kalla það óáfenga drykki.

Einu sinni í mánuði komum við með nokkrar könnur af vatni frá Vanak-lindinni í Teheran sem er nálægt okkur og notum það. Það er mikill munur á bragði og lykt af lindarvatni og kranavatni.

Sprautun og efnaáburður er ein af óskynsamlegum aðgerðum hins "siðmenntaða" fólks þessa tíma. Gráðugir menn eitra jörðina með

Machine Translated by Google

efnafræðilegur áburður og tilbúnar auka vörumagnið og í staðinn lækka gæði þess; þeir úða ávöxtum og grænmeti þegar þeir eru þroskaðir og selja fólki það strax. Síðar sér læknirinn sjálfur, sem fann upp þessa úða, slæman árangur af eigin vinnu og í stað þess að hætta því bannar hann að borða ávexti og grænmeti.

Nú þegar staðan er svona ættu menn ekki að nota skaðann af úða sem afsökun og elda ávexti og grænmeti. Vegna þess að ef úða eyðileggur verðmæti vörunnar um til dæmis 10% eyðileggur matreiðslu verðmætið um 100% og á sama tíma framleiðir það mun meira eitur í dauðum mat en úða. Fólk ætti að þvo þessi eitruðu matvæli vel og um leið berjast gegn þessum ómannúðlegu vinnubrögðum. Nú eru raddir fólks uppi alls staðar að úr heiminum. Þeir stofna samtök, prenta tímarit og opna sérstakar verslanir og heilsuhæli og gistiheimili til að fæða fólk með mat sem hefur verið framleidd án efna áburðar og skordýraeiturs. Sumir af erlendum fylgjendum mínum, kaupa land fyrir sig til að hafa einkagarð og sjá fyrir ávaxta- og grænmetisþörf sinni án efnaáburðar og lifa í raunverulegu frelsi.

Ævintýri Teheran RawVegans Association Ég ákvað að þýða og gefa

út bókina mína á frönsku, þýsku, spænsku og arabísku, og einnig að búa til bækur úr mjög áhugaverðum bréfum og auka umsvif mín á heimsvísu, en vinir og hráfæðismenn kröfðust þess að stofna klúbb í Teheran . Ásamt nokkrum stofnendum söfnuðum við fjárupphæð á milli okkar, gerðum skipulagsskrá og hófum verkið. Ég gaf klúbbnum tvö stór herbergi mín á jarðhæð heimilis míns að kostnaðarlausu með vatni, rafmagni og síma og eyddi tveimur og hálfu ári í stjórnun klúbbsins og hrávegans veitingahúss. Ég safnaði saman meðlimum sem voru trúir hugmyndafræði minni og stjórnarskrá samfélags okkar og þeir voru virkir, hjálpuðu til, skipulögðu vinasamkomur, ræddu um árangurinn sem þeir fengu af því að borða hrátt, söfnuðu gjöfum og þeir grínuðust eins og stór fjölskylda og í þessu hvernig við söfnuðum um 900 meðlimum.

Einu ári eftir stofnun hópsins, herra Javad Ramezani, sem var alvarlega veikur og læknarnir höfðu skorið á magann og

Machine Translated by Google

skeifugörn og gerði breytingar á maganum, hann kom í klúbbinn dauðvona (eftir því sem hann sagði) og gerðist meðlimur, hann varð hráæta og var bjargað frá dauða. Hann hafði mikinn áhuga á starfsemi sveitarfélagsins og var kjörinn í stjórn félagsins. Því miður gat hann aldrei skilið hina djúpu og einföldu heimspeki hrátt veganisma. Hann sagði stundum: "Hugsun mín hefur ekki enn borist í huga Aterhovs, hún gæti borist þangað einn daginn." Ég hef beðið eftir þessum dögum í mörg ár, en til einskis. Herra Ramezani sagði: "Aterhov ætti ekki að ráðast á lækna og læknavísindi og fordæma ranga starfsemi þeirra." En ég hafði ekki þessa skoðun og vildi segja fólki sannleikann.

Þegar starfsemi klúbbsins dafnaði lítillega tæmdi ég fyrstu hæð húss míns, bætti við fyrri herbergi með þriðjungi af leigunni sem miðlararnir buðu og gaf klúbbnum (helmingur hússins tilheyrir mínum eiginkona. Ég fæ ekki leigu af helmingnum mínum). Fyrir eigin kostnað opnaði ég sérstaka hurð út á götu og byggði 30 rúmmetra kjallara fyrir geymslur, meðlimir sveitarfélagsins héldu ekki reglulega fundi, við skipuðum stjórn meðal nokkurra starfandi félagsmanna og til þess til að sanna fyrir herra Ramezani að hann hafi rangt fyrir sér í skoðunum sínum leyfði ég honum að velja stjórnina sjálfur. Hann valdi Dr.

Mohammad Kaar (prófessor við læknaháskólann í Teheran) sem stjórnarformaður. Þessi læknir skrifaði bók sem hét "Raw Vegetarianism" full af fáránlegum og tilgangslausum rannsóknarstofuformúlum og hann sóaði tíma áhorfenda með einskis virði fyrirlestra. Hann skapaði fljótlega uppnám í klúbbnum að við þurftum að vísa honum úr félagi samkvæmt 29. grein klúbbsskrárinnar. Hann fór með nokkrum af sínum sömu skoðunum, fjárfesti og opnaði klúbb sem heitir "Scientific Raw Vegetarianism" á Ministers St, hver maður tapaði 40 eða 50 þúsundum tomans og lokaði því, sumir iðruðust líka vinnu sína og gengu aftur í klúbbinn okkar. Herra Ramezani lærði ekki af röngum gjörðum sínum, heldur þvert á móti, í stað eins læknis, kom hann með tvo eða þrjá aðra lækna inn í klúbbinn til að halda ræðu.

Ef þeir hefðu tekið undir orð mín sem ég hafði skrifað fyrir mörgum árum í Raw-Eating bókina, væru flestir sem dóu síðustu árin á lífi núna. Til dæmis Dr. Iqbal, yfirmaður læknakerfisins,

Machine Translated by Google

sem framseldi mig fyrir dómstólinn til að fá refsingu, en sjálfur var honum refsað í raunveruleikanum og dó. Sem betur fer vísaði dómstóllinn kvörtun læknakerfisins frá sem tilhæfulausri og dæmdi mér í vil. Læknakerfið hélt því fram að ég væri að trufla lækna "vísindin" en ég hef ekkert með þau að gera, ég sýni bara veg náttúrunnar og þessi rétta leið mun halda fólki heilbrigt og lækna það, og þar af leiðandi, tekjur leið lækna er læst, en enginn kaupsýslumaður líkar að peningagræðslufyrirtæki hans verði eytt! Í bókinni „Raw-Eating" þar sem heimspeki hráfæðis er túlkuð og með leiðsögn þessarar bókar myndast félagsskapur hrávegans, eru nefnd nokkur grundvallaratriði sem sanna rangt og skaðsemi læknavísinda.

Ég treysti mikið á flæði þessa félags og klúbbs því ég hef gert það til að sanna hvernig ég eyddi öllum tíma mínum í sex ár, hélt mig fjarri alþjóðlegum athöfnum, vann hörðum höndum og eyddi peningum, en allt þetta viðleitni var sóað vegna þess að nokkrir svindlarar tóku samfélagið, klúbbinn og veitingastaðinn með öllum sínum eignum og húsgögn frá mér og hinum raunverulegu meðlimum samfélagsins og afhenti andstæðingunum. Herra Javad Ramezani, grimmur og peningaelskandi ríkur kaupsýslumaður; Hann gat ekki skilið hina djúpu merkingu hinnar mjög einföldu og frábæru heimspeki hráefnis veganisma, þvert á það sem ég álít, hélt hann að hann myndi ná áfangastað fyrr með vísindum. Hann hafði svo mikla trú á sinni skoðun og var svo viss um sjálfan sig að hann ákvað að gera eitthvað til að reka mig úr klúbbnum og setja sjálfan sig í minn stað og vísindaheimspeki sína í stað náttúrulögmálsins. Þeir setja "Borðaðu og verða fallegir" bók Dr. Majdi í stað hráa matarbókar og taka yfir klúbbinn með aðstoð lækna. Til að ná þessu hættulega markmiði þurfti hann að beita hundruðum brota, lögbrota, lyga, hótana, þvingunar, sviðsetningar o.s.frv. Fyrst reyndi hann að koma MohammadReza Mahtabi og Manouchehr Safarzadeh (tveir stjórnarmenn) frá sér. .

Herra Mahtabi, 28 ára landbúnaðarverkfræðingur sem lifði af alvarlegan nýrnasjúkdóm með því að borða hráfæði, hjálpaði til við að gera við klúbbinn í nokkra mánuði. Hann var hæfileikaríkur ungur maður sem vann með stolti allar raflögn, pípulagnir, málun og trésmíði klúbbsins með aðstoð

Machine Translated by Google

Herra Safarzadeh. Síðan stýrði hann öllu klúbbnum og veitingahúsinu í hálft ár. Hann kynnti sér undirbúning á hrásalati og skrifaði bók sem ber titilinn „Hrávegan matur, eini mannfæðan“. Herra Mahtabi vildi stofna landbúnaðarfyrirtæki fyrir félagið, en áætlun hans var ókláruð vegna þess að rétta landið fannst ekki; Herra Mahtabi er ekki mjög auðugur, og ef við hefðum gefið honum lítil laun fyrir að stjórna félaginu og haldið honum, þá hefði félagið okkar ekki lent í þessari ömurlegu stöðu, en herra Ramezani var áreitt svo mikið að hann hljóp frá okkur og sagði vinum sínum: "Ég mun fara, borða eldað og deyja." Og hann gerði það sama. Hann fór til Khorramshahr, fékk vinnu í Keshavarzi banka, flutti að heiman, vinir og fólk, var einn, eldaði og í kjölfarið kom nýrnasjúkdómur hans aftur upp og drap hann.

Herra Manouchehr Saffarzadeh vann hörðum höndum fyrir klúbbinn og hjálpaði til, en vegna þess að hann skildi djúpu hugmyndafræðina um hrátt veganisma best af öllu og varði hana alltaf, var það vegna þess að herra Ramezani leit á hann sem óvin, á þennan hátt. Stjórninni var dreift. Herra Safarzadeh fór til Shiraz og herra Abulfazl Sadarat fór til Jahrom, hr. Ramezani og herra Kayhani dvöldu, herra Abulfazl Kayhani er ekki mikilvæg manneskja, hann er ættingi herra Ramezani og tryggur vinar hans.
Ég ferðaðist þrisvar til fjórum sinnum til útlanda á þessum tíma, hrátt veganesti býður mér um allan heim, þeir vilja sjá mig og ég fer stundum til þeirra. Í þessum aðstæðum sá herra Ramezani tilfinninguna tóma og hóf einræði sitt. Við erum með stjórnarskrá samin af reyndum lögfræðingum sem hafa séð allt fyrir og styrkt vald mitt til að koma í veg fyrir slík brot; En herra Ramezani þekkir ekki lögin. Fyrir honum er þrá hans lögmálið.

Samkvæmt 18., 21. og 29. gr., herra Ramezani og hr. Kayhani var löglega rekinn úr samfélaginu og sérhver ráðstöfun sem þeir gerðu gegn mér var ólögleg og þvingandi. Ef ég hefði viljað hefði ég getað notað vald mitt í tæka tíð, fjarlægt þau og tekið við stjórn samtakanna, en svo undarlegt sem það kann að virðast hafði ég sérstakan áhuga á herra Ramezani fyrir virkan og kraftmikinn anda hans, sérstaklega að hann væri virkur og hjálpaði félaginu. Hann hafði skipulagt málþing í garðinum sínum. Ég vildi ekki styggja hann; Ég var alltaf að bíða eftir því að hann sætti sig við mistök sín og kæmi aftur til okkar.

Machine Translated by Google

Kannski var hann að hæðast að mér og taldi sig vitur vegna þess að hann sættir sig við læknavísindi, en ég geri það ekki. Hann sagði: "Maður verður að beita alls kyns ráðum og áformum til að berjast." Herra Ramezani hefur útnefnt einn af vinum sínum og bekkjarfélögum, herra Mostaan, sem bókara, sem tekur alla peningana sem safnast hafa við sölu veitingastaðarins, skrifstofunnar og félagsaðildar í bankann og hellir þeim inn á persónulegan reikning herra Ramezani. Hvað gerir herra Ramezani við þessa peninga? Enginn veit og svarar engum. Herra Ramezani hafði gert innsigli; Á sunnudögum og þriðjudögum frá 16:00 til 20:00 og á fimmtudögum frá 13:00 til 15:00 voru fyrirlestrar og sjúklingar skoðaðir ókeypis af læknum og næringarfræðingum. Hann setur þetta innsigli á bæklingana sem ég lét prenta á minn kostnað, því herra Ramezani eyðir ekki peningum í auglýsingar. Læknakerfið kvartaði við mig yfir því að ég væri að blanda mér í læknisstörf, nú er herra Ramezani að gera þetta.

Þau byrjuðu á nálastungum í klúbbnum um tíma; Konur, börn, gömul og ung, sitja við vegginn með nálar stungnar í eyru, nef, varir, enni, hendur og hné eins og þöglar styttur! Þeir voru að bíða eftir því að sjúkdómurinn myndi stökkva upp úr nálaroddinum og bjarga þeim!
Hvers konar fyndnar senur skapar fáfræði eldaða fólksins ekki? Dr. Nawab flutti ræðu í gegnum ræðumann klúbbsins og tilkynnti að hann væri ekki sammála skoðun Hovannessian. Mjög vel, herra Nawab, ef þú ert ekki sammála hugmyndafræði minni, hvað ertu að gera í þessum klúbbi? Það eru milljónir manna í heiminum sem eru á móti hráu veganisma heimspeki, eiga þeir allir rétt á að ganga inn í okkar eigin klúbb og tala gegn okkur? Þegar ég gaf út tilkynningu um þessa þróun til að upplýsa meðlimi, reiddist þetta herra Ramezani; Hann skipti um lás á garðdyrunum, sem ég mokaði sjálfur og plantaði blómum, svo að ég kemst ekki inn í garðinn til að vökva garðinn; Hurðin að skrifstofunni minni er læst og ég þurfti að opna nýjar hurð inn á skrifstofuna mína frá ganginum. Inngönguhurð klúbbsins af ganginum er einnig læst að aftan.

Það var kominn tími til að kjósa nýja stjórn. spurði herra Ramezani sumir til að undirbúa boð. Boð voru skrifuð og sett í umslög. Herra Ramezani fór með þessi umslög heim til sín til að stimpla þau og senda þau, en ekki einu sinni eitt þeirra var sent, svo að ekkert

Machine Translated by Google

af meðlimum safnaðarins vissu um kjör nýrrar stjórnar. Á þessum dögum hafði herra Ramezani safnað öllum skjölum meðlimanna og farið með þau heim til sín. Hann hafði skipað herra Mostaan að taka ekki við neinum sem meðlim. Þetta er stór glæpur. Einhver spurði herra Ramezani að ákveðinn herramaður vildi gerast meðlimur, hvers vegna samþykktirðu það ekki? Og hann svaraði: "Mér líkaði ekki útlit hans." Enginn einræðisherra í heiminum er reiðubúinn að gefa jafn dónalegt svar. Heima hjá sér bauð herra Ramezani vinum, kunningjum, nágrönnum, ættingjum og öðru fólki á samkomuna og gaf hverjum þeirra félagsskírteini svo þeir gætu farið inn í klúbbinn og kosið hann á kjördag.

Á tilteknum degi kosninganna fer herra Ramezani inn í klúbbinn með hópi af fölsuðum hráátsfleygum og texta nýrrar stjórnarskrár, með nýju nafni, með nýrri miðju og með nýrri heimspeki, sem herra Ramezani samþykkti í húsi sínu með aðeins einu "leynilegu" *atkvæði .* Hann kynnti hóp lækna og fleiri sem hann sjálfur hafði valið með „leynilegri“ atkvæðagreiðslu og sagði: „Hver sem er sammála, réttu upp höndina.“ Nokkrir málaliðar réttu upp hendur sínar undrandi og Mr.
Ramezani tilkynnir: "Það var samþykkt." Nokkrir alvöru meðlimir klúbbsins mótmæltu. Ég kom inn í klúbbinn frá húsi mínu og tilkynnti að herra Ramezani hafi verið neitað um aðild að samfélaginu í langan tíma, þannig að hann hefur hvorki atkvæðisrétt né til að velja og vera valinn. Þessar kosningar eru ólöglegar og falsaðar. Herra Ramezani skráði þessar kosningar og við mótmæltum ekki því þetta nýja félag er ekki tengt okkar. Þetta er nýtt samfélag með nýju nafni, með nýjum tilgangi, með nýjum stað, með nýrri stjórnarskrá, með nýjum bókum, með nýjum stofnanda og ritara. Öllum er frjálst að velja sér markmið, safna í kringum sig nokkra skoðanabræður, stofna félag og skrá það; En í sögunni hefur það ekki sést að ólöglegur hópur komist inn í íbúa andstæðinga sinna, skipuleggi falsa kosningar fyrir sig, fjarlægi helstu stofnendur samfélagsins og taki allar eignir upprunalegu íbúanna. Þetta er eins og ef óvinurinn situr um borg, þá opna nokkrir íbúar borgarinnar hliðið og afhenda óvininum borgina. Hráátasamfélagið er á móti rangri starfsemi lækna. Í 17. grein stjórnarskrárinnar segir: „Sannkallað hrátt vegan aldrei

Machine Translated by Google

veikist og þarf ekki læknismeðferð og aðgerðir.“
Varðandi slys og slys þá þjálfum við hráa vegan skurðlækna sem munu starfa án sýklalyfja, án sermis og án dýrapróteins.

Þeir segja mér „af hverju ertu ósammála þessum læknum sem eru hráir borða og tala um hráfæði?" Það er ekki satt. Dr. Majdi segir við fólk: "Stundum geturðu borðað það eldað, það er ekkert mál." Og hann borðar sjálfur, Dr. Nawab telur að hráfæði ætti að byrja smám saman.
Af útliti og útliti Dr. Rashti (eins af nýju stjórnarmönnum) má skilja að hann er ekki hrátt vegan. Þessir læknar hafa gert hráfæðisklúbbinn að miðpunkti auglýsinga og safna viðskiptavinum á skrifstofu sína til að öðlast frægð. Dr. Nawab er orðinn stjórnarformaður, hvernig verður forseti hans? Bara að hann tali um prótein og vítamín í einn klukkutíma á viku og það er það? Forseti á að stjórna málefnum klúbbsins.

Ég velti því fyrir mér hvernig Dr. Majdi, Dr. Nawab, Dr. Rashti og önnur stjórn meðlimir valdir af herra Ramezani, sama hversu mikið þeir eru á móti hugmyndafræði minni, hvernig þeir samþykktu að taka þátt í þessum fölsuðu kosningum með þessari skammarlegu sviðsetningu og fjarlægja Hovannessian, stofnanda og fasta ritara samtakanna? Þeir skiptu stofnendum af hólmi, þeir tóku klúbbinn sem ég stofnaði og stjórnaði í sex ár úr mínum höndum og þeir tóku klúbbinn af krafti með öllum tækjum og aðstöðu. Félagið okkar þarf ekki "vísindalega" fyrirlestra. Þegar við samþykkjum skipun náttúrunnar *"ekki borða soðið efni, ekki borða dýrin, borða hráan vegan mat eins mikið og þú vilt og hvað sem þú vilt."* Við þurfum ekki að heyra neitt annað.

Herra Ramezani ímyndar sér að hann sé vísindamaður. Þegar hráefnin eru í kringum mig og spyrja spurninga kemur herra Ramezani inn í samtalið og talar um glúkósa og glúkógen. Dag einn, meðan á rifrildi stóð, byrjaði herra Kayhani að blóta mig. Hann rétti upp höndina og öskraði fimm eða sex sinnum: "Armeni, Armeni, Armeni." Eins og armenska sé einhvers konar bölvun! Ég er stoltur af því að vera Armeni og stoltur af því að vera arískur og búa í Persíu. Armenar hafa aldrei sætt illri meðferð af persneskum samlöndum og hafa alltaf notið virðingar þeirra. Að skapa hatur milli þjóða er eitt af því versta. Svipað gerðist einn

Machine Translated by Google

dag á stjórnarfundi, meðan á rifrildi stóð, missti Dr. Kaar ró sinni í smá stund og fór að blóta yfir mig að ég hefði bara heyrt úr munni fólks á götunni á ævinni. Ég sat hljóður og horfði undrandi á hvernig þessi virðulegi maður missti sig og skildi ekki hvað hann var að segja. Hann skellti höndunum í borðið og sagði: "Þú ferð upp og sest í herbergið þitt, hér er okkar, ekki þitt." Vegna þess að í fyrra skiptið hafði hann séð eftir hegðun sinni og knúsað mig, kysst mig og beðist afsökunar, ég fyrirgaf honum; En í seinna skiptið fór þetta algjörlega út fyrir rammann. Við þurftum að reka hann ásamt herra Azdanlou, ekki aðeins úr stjórninni heldur einnig úr aðild að félaginu.

Til þess að ónáða mig hefur herra Ramezani ekki borgað leiguna mína fyrir fimm mánuðum. Einn daginn brast hann brjálaður inn í klúbbinn og þegar hann sá mig tala við nokkra um að borða hráefni, öskraði hann „Farðu héðan".
Svo skipaði hann starfsmanninum sem hann var nýbúinn að ráða: „Hendið þessu út". Þessi starfsmaður ýtti mér líka og henti mér út úr stiganum við inngangsdyrnar og ég féll til jarðar og höfuðið á mér lenti á mótorhjóli og slasaðist. Ef ég væri ekki hráfæðismaður hefði ég fengið heilablóðfall. Við fórum á lögreglustöðina og þaðan til skoðunarlæknisins, þessi starfsmaður vildi sýkna sjálfan sig og endurtók hátt: "Aterhov segir að ef þú snertir borðið þá grennist þú." Hann hafði lært svo mikið af því að borða hrátt! Herra Ramezani vildi líka sýna rannsakandanum nokkur skjöl, en rannsakandinn ýtti þeim til baka. Vissulega, hr.

Ramezani vildi sýna sína frægu stjórnarskrá og sanna að hann er ritari samfélagsins og ég er vandræðagemsinn. Hvað gæti ég gert hér? Ég fyrirgaf og kom út; Var þetta síðasta atriði gamanmyndar eða harmleiks? Ég veit ekki; Herra Ramezani ætti að svara. Hann hótaði mér margoft að hann myndi gera eitthvað til að neyða mig til að flýja nakinn frá Persíu! Kannski er það siður hans vegna þess að hann á líf sitt að þakka heimspeki minni. Þetta er líka eins konar þakkargjörð. Þegar þeir spyrja hann: "Hvar er þá Aterhov?" Hann svarar: "Hann er andvígur vísindum." *Hér lýsi ég því yfir að hvers kyns skaði á lífi mínu og eignum er frá honum (eða sömu skarpskyggni umboðsmönnum).*

Eigingirni og óvitur gremja rekur sumt fólk á þann stað að símaskráin mín sem inniheldur nöfn allra meðlimanna

Machine Translated by Google

voru skráðir og tvær möppur fullar af enskum póstum (um þúsund) vantar á skrifstofuna mína. Ég get ekki sagt hvers verk þessi viðbjóðslegi og óverðugi gjörningur kann að vera, en ég veit það vel að þetta er verk manns sem vill ná sambandi við fylgjendur hrátt veganisma og misnota þá. Það er ljóst að sá sem stal þeim getur ekki notað þær opinberlega. Sá sem gerði þetta gerði það af fáfræði. Ég fyrirgef og bið um að ef hann finnur fyrir smá mannúð í hjarta sínu, eftir að hann hefur fengið merkingu sína frá þeim, sendu mér þessi bréf aftur; vegna þess að þessi bréf verða ákaflega mikilvæg og dýrmæt fyrir mig og fyrir sögu hrátt veganisma í framtíðinni.

Nú þegar ég fer ekki í klúbbinn kemur fólkið sem er meðhöndlað á aðra hæð í einbýlishúsinu mínu til að þakka fyrir og fá upplýsingar og kaupa bækur. Við mynduðum samfélag með heimspeki sem er skrifuð í bókinni um hráfæði. Sá sem ekki samþykkir þessa bók getur ekki orðið meðlimur í þessu samfélagi. Læknar sem vilja gerast félagar í félagi hrávegans ættu að loka skrifstofum sínum og skrifa ekki lyfseðla eða eitur til sjúklinga, en þeir eru læknar þegar allt kemur til alls og þeir geta ekki alveg gefið upp ranga þekkingu sína og ef þeir gera það hafa þeir ekkert að gera. gera og hafa ekkert að segja. Þeir halda fyrirlestra í klúbbnum okkar um vítamín, prótein og eiginleika plantna. Þessi orð eru bara bull, goðsögn, fantasía og uppspuni. Í upphafi voru fyrirlestrar þrisvar í viku, síðar einn dag í viku og aðeins í eina klukkustund. Bráðum verður fólk þreytt á að heyra þessi orð og það verður uppiskroppa með orð, hvað ætlar það að gera næst? Hversu mikið geta þeir blekkt fólk?

Þegar öllu er á botninn hvolft, ef einn dag, Ramezani dýpkar námið og sættir sig við mistök sín, hættir í lækna~~vísindum~~ , snýr aftur til náttúrunnar og beygir okkur undir náttúrulögmálin, erum við opin fyrir því að samþykkja hann og ég mun hunsa hvað erfiðleikar hafa orðið fyrir mér; Það er engin gremja í siðferði sannra hrátt vegana, við erum fyrirgefendur.

Raw-veganismi stendur hærra en allar byltingar sögunnar

Machine Translated by Google

Fröken Astrie með hópi hrá-vegan barna frá barnaheimilinu



Hópur hrá-vegan barna á Nancy Anna Zabler munaðarleysingjahæli í Ástralíu

Machine Translated by Google



Arshavir Ter Hovannesian

Machine Translated by Google



Dæmi um sanna manneskju, upphafsmann nýs heims án sjúkdóma, fátæktar, hungurs, stríðs og morða, dæmi um algjört hrátt veganesti 20. aldar, Anahit, ***20 .*** *ársgömul dóttir* ***Aterhovs,*** *sem hefur aldrei neytt einn einasta bita af soðnu efni og hefur aldrei tekið nein lyf eða bóluefni.*

Machine Translated by Google



15 ára Anahit (lit mynd)

Machine Translated by Google

Merki á
Teheran Raw-
Matarfélag



10 ára Anahit (lituð mynd)

Undirskrift
höfundar

Teheran - 1976

Arshavir Ter Hovannessian, Teheran borg,
Karim Khan Blvd, Sanaei St, Sanaei SQ, No.2.

í síma 828878

Machine Translated by Google

Dear mothers, note well:

If you want your child to be born healthy and live a healthy life, you should feed her/him with natural nutrition from the uterus time.

If the mother's milk is made from dead food, then it's poisonous for baby.

Your baby hates cooked food as much as she/he hates cigarettes, alcohol and drugs.

Accustoming a baby to dead food is one of the most terrible sins.

Raise your children like Anahit, healthy and happy.

Raw Veganism, bylting í gegnum þróun